

Herzlich Willkommen #Friendly Workspace

Mit gesundheitsorientierten Arbeitsbedingungen die
psychische Gesundheit der Mitarbeitenden stärken

dedica Fachkongress

24. März 2025, Rita Buchli



Programm

1. Was ist Psychische Gesundheit?
2. Was hat Arbeit mit psychischer Gesundheit zu tun
3. Psychische Gesundheit & Stress
4. Merkmale gesunder Arbeitsbedingungen
5. Handlungsmöglichkeiten und Hilfsmittel

Was ist psychische Gesundheit (WHO, 2019)

- Zustand des Wohlbefindens,
- in dem eine Person ihre Fähigkeiten ausschöpfen,
- die normalen Lebensbelastungen bewältigen,
- produktiv arbeiten und
- einen Beitrag zu ihrer Gemeinschaft leisten kann

**«Gesundheit ist das ständige Bemühen um ein Gleichgewicht
zwischen Belastungen und Ressourcen»**

(Weissbrodt, 2018)

Was hat Arbeit mit psychischer Gesundheit zu tun?

Macht Arbeit gesund oder krank?

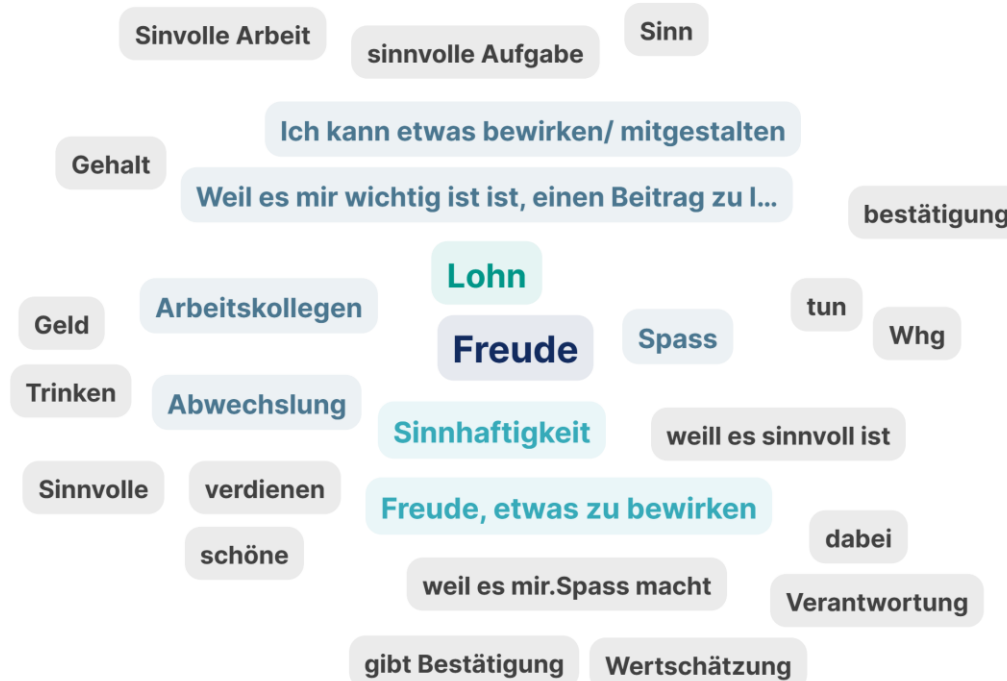


Join at
slido.com
#4920 896



#Friendly Workspace: Warum gehen Sie zur Arbeit?

Wordcloud Poll 67 responses 35 participants



Menschliches Grundbedürfnis

Maslow, 1943

Selbstverwirklichung

Entfaltung der Persönlichkeit

Individualbedürfnisse

Selbstwert, Selbstwirksamkeit, Wertschätzung

Soziale Bedürfnisse

Zugehörigkeitsgefühl, Freundschaft

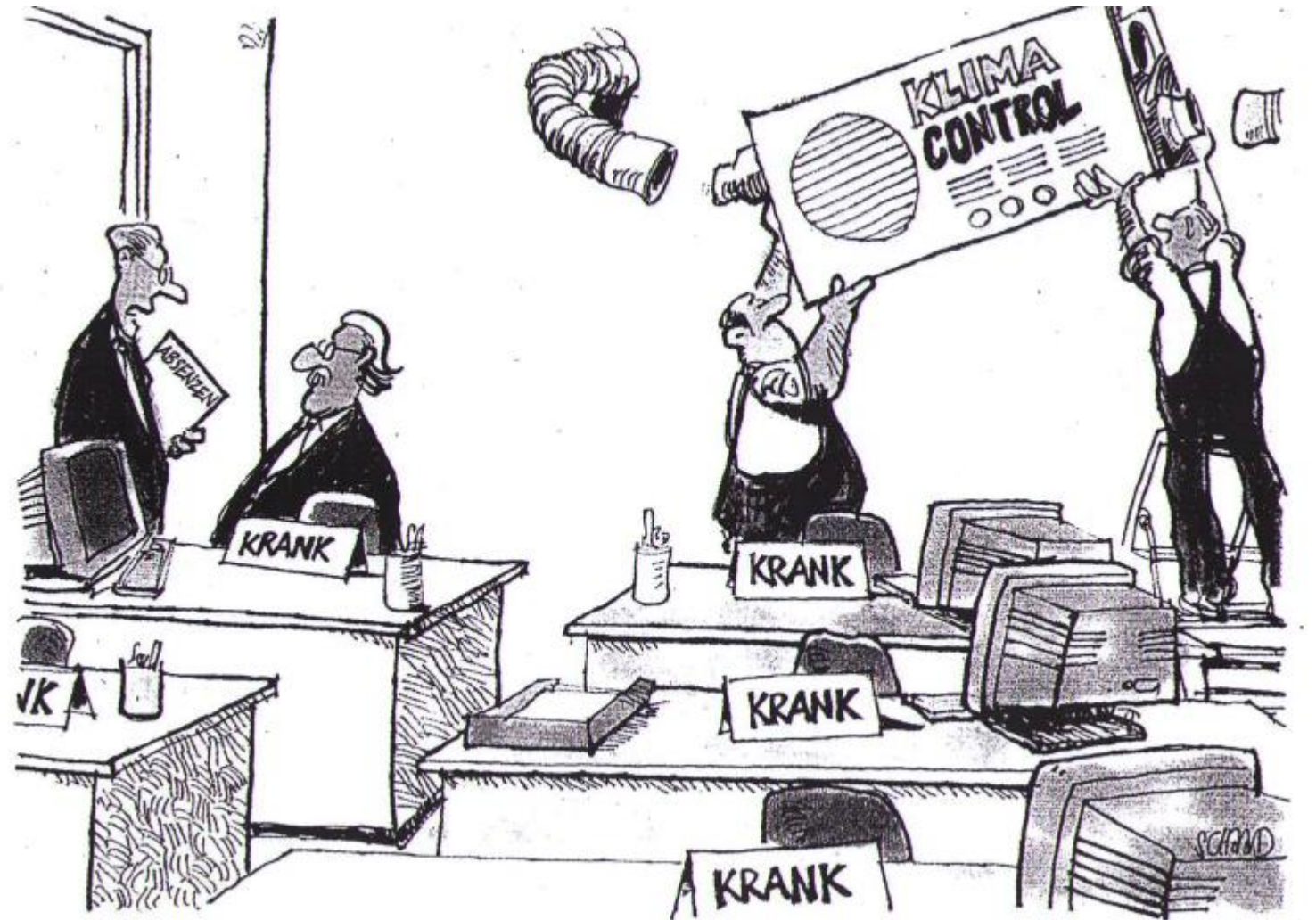
Sicherheitsbedürfnisse

Schutz der Person, materielle / berufliche Sicherheit

Physiologische Bedürfnisse

Hunger, Durst, Schlaf, Wärme, körperliche Nähe, Gesundheit

«Als ich von klimabedingten Absenzen sprach, meinte ich das Betriebsklima, Herr Direktor.»



Macht Arbeit gesund oder krank?

gesunderhaltend

- Existenzsicherung
- Weiterbildung
- (Persönlichkeits-)Entwicklung
- Erweiterung soziales Umfeld
- Tagesstruktur
- Identitätsfindung / Sinnstiftung
- Erfolgserlebnisse
- etc.



krankmachend

- Zeit-/Leistungsdruck
- Fehlbelastung
- Stress
- Konflikte
- Häufige Unterbrechungen
- Fehlende Wertschätzung / Anerkennung
- etc.

Wenn die Arbeit ein
Vergnügen ist,
wird das Leben zur
Freude.

Maxim Gorki



2

Was ist Stress

Belastungen



Ressourcen



Befinden

Stressoren



Ressourcen



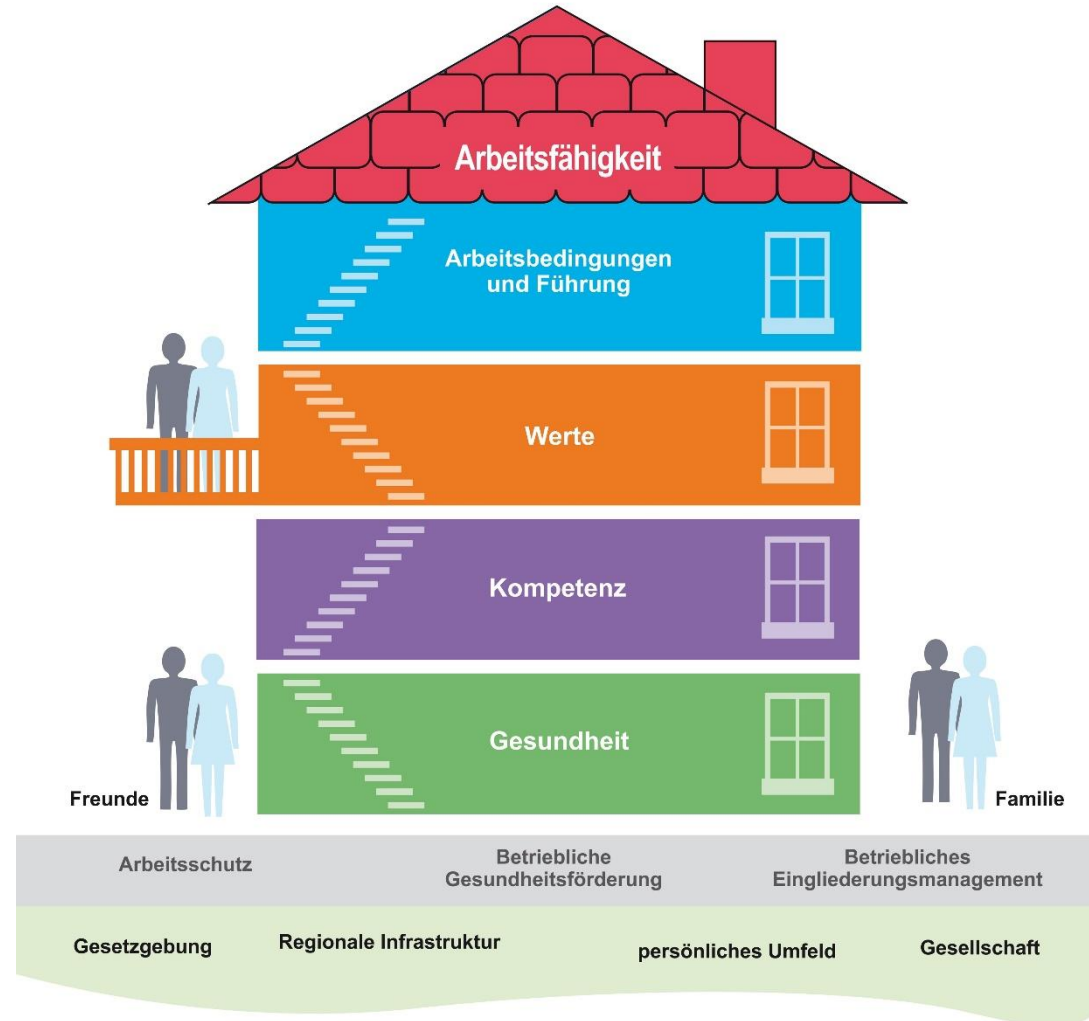
Stress ist...

...ein **subjektiv** wahrgenommenes Ungleichgewicht zwischen Belastungen (**Stressoren**) und Anforderungen an die Person und deren Möglichkeit (**Ressourcen**), darauf zu reagieren.

Wird als **unangenehm** erlebt.



Haus der Arbeitsfähigkeit



Merkmale gesunder Arbeitsbedingungen

- Anforderungsvielfalt, Vermeidung von Über- und Unterforderung
- Soziale Beziehungen:
 - Möglichkeit der sozialen Interaktion
 - Soziale Unterstützung
 - Konflikt- und Fehlerkultur
- Handlungsspielraum
- Lern- und Entwicklungsmöglichkeiten
- Zeitelastizität und stressfreie Regulation
- Sinnhaftigkeit
- Partizipationsmöglichkeiten
- Rollenklarheit
- Passende Arbeitsabläufe und Arbeitsmittel, Vollständigkeit der Arbeitspakete



Quellen:

- Seco-Broschüre: [Schutz vor psychosozialen Risiken am Arbeitsplatz - Informationen für Arbeitgeber und Arbeitgeberinnen](#) (vgl. Kap. 4)
- Ulich, Wülser: Gesundheitsmanagement in Unternehmen

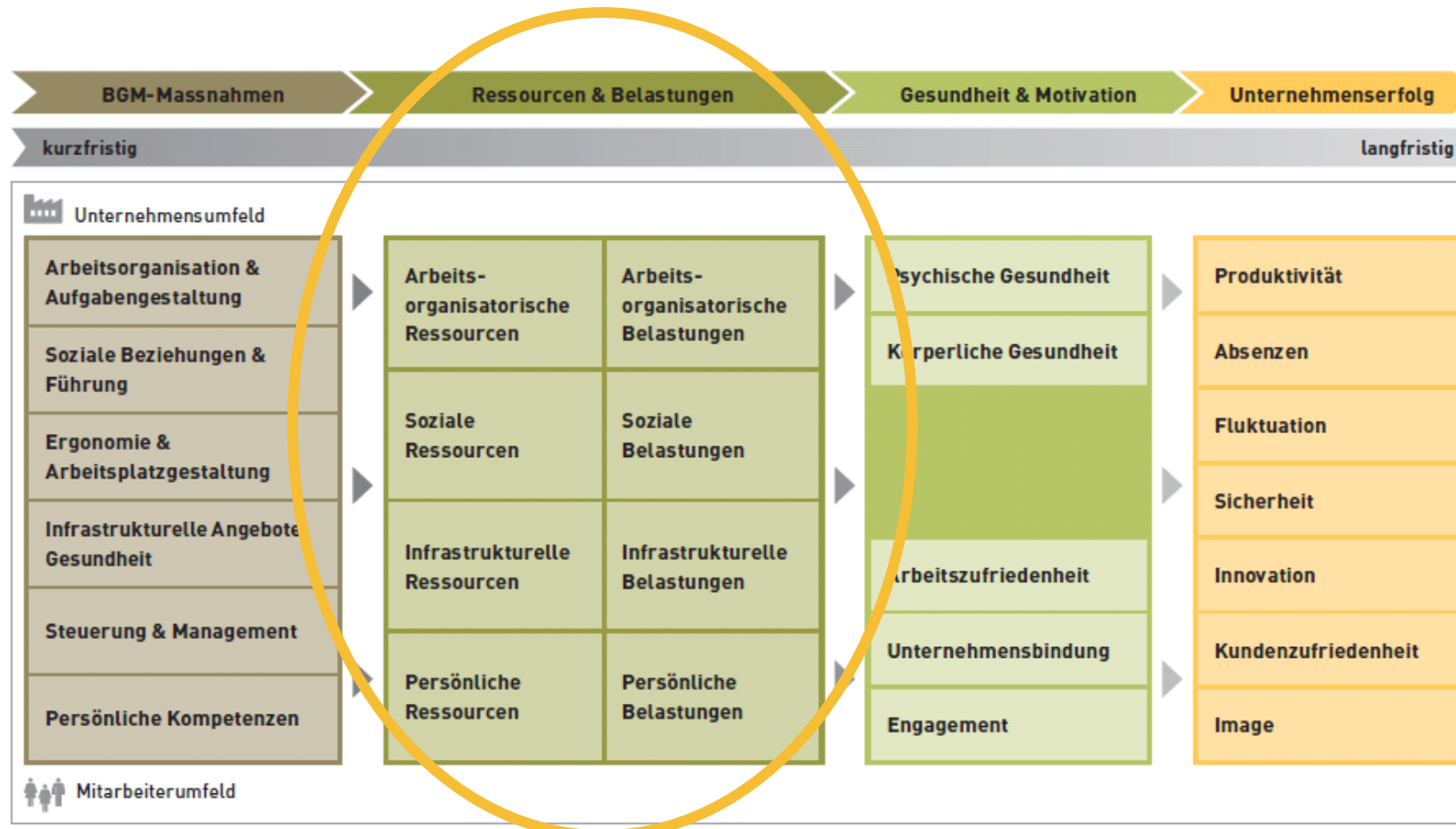
Die wichtigsten Werte der Gen Z

1. Achtsamkeit und Gesundheit
2. Transparenz, Klarheit, Mitgestaltung
3. Verantwortung statt Schuldkultur
4. Gemeinsame Mission
5. Förderung, Innovation und persönliches Wachstum
6. Akzeptanz und Wertschätzung

Handlungsmöglichkeiten



Wo ansetzen? Handlungsbedarf ermitteln!



Handlungsbedarf ermitteln


1

Testen Sie Ihr BGM | «Friendly Work Space»
-> Qualitätskriterien für systematisches BGM

Checkliste - Schutz vor psychosozialen Risiken am Arbeitsplatz



Checkliste
Schutz vor psychosozialen Risiken am Arbeitsplatz



Die Arbeitswelt hat sich in den letzten Jahrzehnten rasant verändert – und damit auch die Gesundheitsrisiken. Prüfen Sie, ob in Ihrem Betrieb die wichtigsten Punkte zum Schutz vor psychosozialen Risiken berücksichtigt werden.


Kernelemente sind:

- Bekennen der Unternehmensleitung zum Schutz vor psychosozialen Risiken,
- Gestaltung von Arbeitsaufgaben und -abläufen, die darauf ausgerichtet ist, psychische Fehlbelastungen zu vermeiden,
- Vorkehrungen zum frühzeitigen Erkennen von Gefährdungen durch psychosoziale Risiken,
- Mitwirken der Mitarbeitenden, insbesondere bei der Realisierung der

258 463 81 14
18. 3003 Bern
10.071 d

Ergebnisbericht: Neugestaltung für
Wirtschaft, Bildung und Forschung WBF
Staatssekretariat für Wirtschaft SICO

Schweizerischer Eidgenössischer
Konkordanzrat
Confédération suisse
Confederaziun svizra



Handlungsbedarf ermitteln: Wie geht's den Mitarbeitenden?

2

z.B.

| JOB-STRESS-ANALYSIS

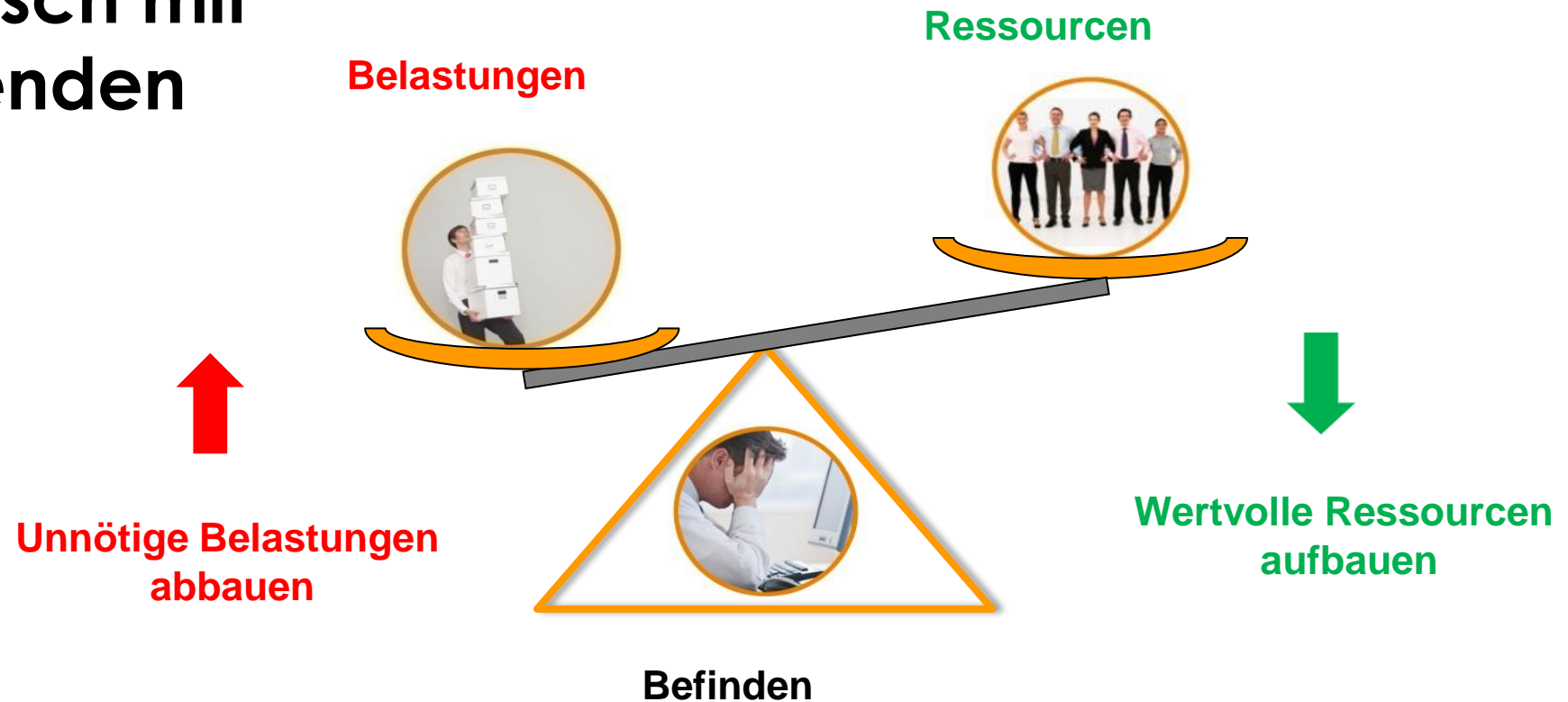
Mit Modul
Langzeitpflege

JSA

Testzugang Langzeitpflege: Job-Stress-Analysis für die
Langzeitpflege | «Friendly Work Space»

Was können wir tun, um die psychische Gesundheit zu stärken

Massnahmen ableiten – im Austausch mit Mitarbeitenden



...Als Team



NoStress-Workshop für Teams oder Klein(st)unternehmen von 5-12 Personen

Gehen Sie die Sache gemeinsam mit Ihren Mitarbeitenden und einer Moderatorin oder einem Moderator an.

Finden Sie heraus ...

- was die Auslöser von Stress sind;
- welche Ressourcen zur Bewältigung von Stress es in Ihrem Unternehmen gibt;
- welche Massnahmen zur Verbesserung Ihre Mitarbeitenden vorschlagen.

**Leitfaden
NoStress-
Workshop**
Informationen für
Führungskräfte zur Vor und
Nachbereitung eines NoStress-
Workshops

Download PDF →

**Drehbuch
NoStress-
Workshop**
Eine schrittweise Beschreibung
des Ablaufs eines NoStress-
Workshops

Download PDF →

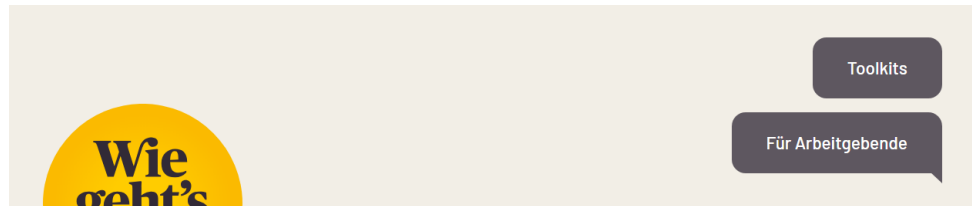
**Hilfsmittel
NoStress-
Workshop**
Informationen und Vorlagen für
den NoStress-Workshop.

Download PDF →

<https://stressnostress.ch/unternehmen-und-stress/nostress-workshop/>

Als
Führungsperson

Was können Betriebe / Führungspersonen tun?



Wie geht's dir?

Psyche stärken in Unternehmen

Die Mitarbeitenden gehören zum wichtigsten Kapital von Firmen und Unternehmen. Es lohnt sich deshalb, ihrer Gesundheit Sorge zu tragen.

Toolkit für Arbeitgebende |
Wie geht's dir?



Weitere Tipps und Hilfestellungen im Alltag (frei zugänglich)

- **Leadership-Kit:** <https://friendlyworkspace.ch/de/bgm-services/leadership-kit>
- **HR- Toolbox:** <https://friendlyworkspace.ch/de/bgm-services/hr-toolbox>
- **Seco-Broschüre:** [Schutz vor psychosozialen Risiken am Arbeitsplatz - Informationen für Arbeitgeber und Arbeitgeberinnen](#)

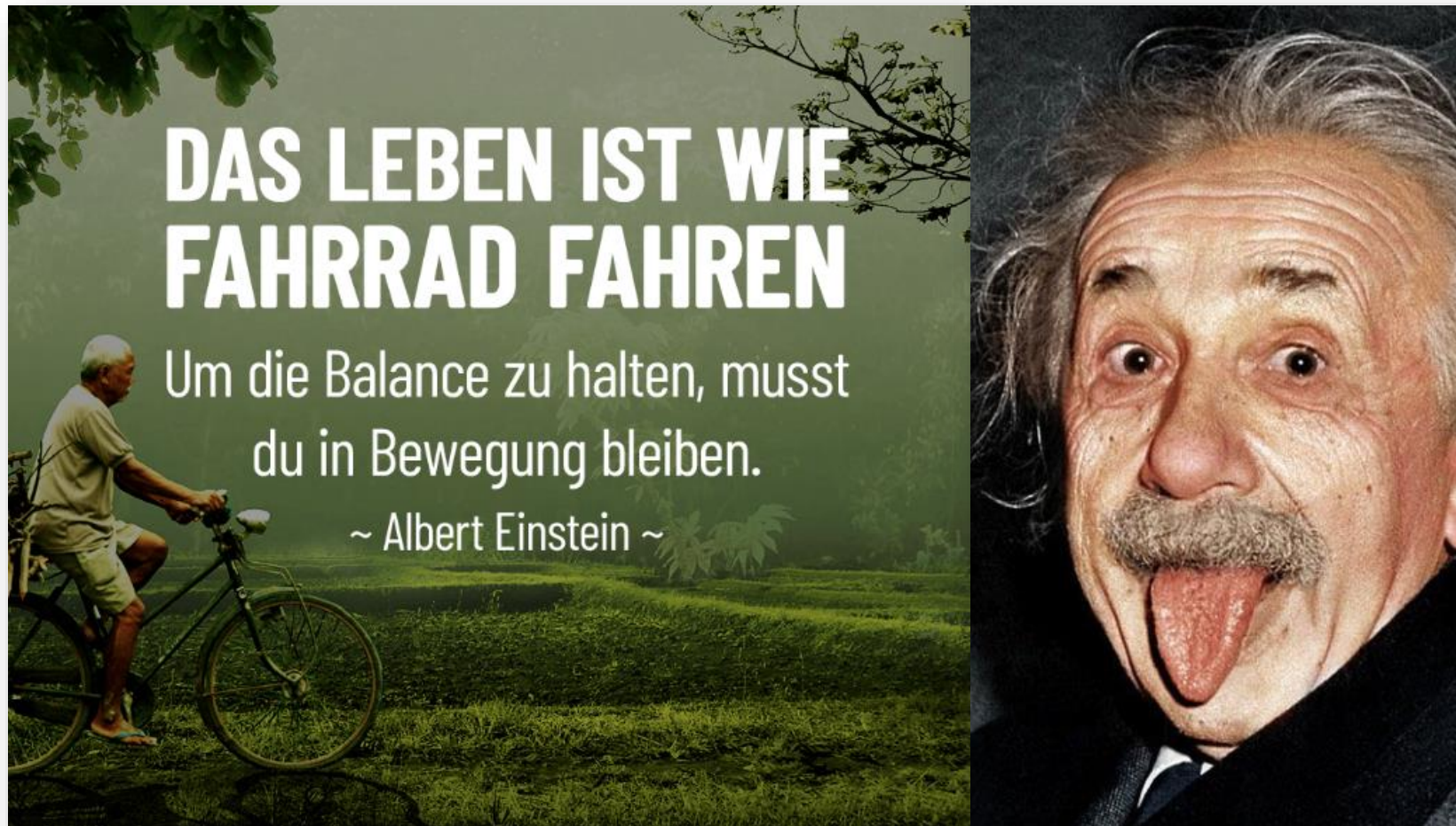
...jeder Einzelne



Take home messages

- Das Empfinden psychischer Belastung durch die Arbeit ist kein Zeichen individueller Schwäche.
- Auf die psychische Gesundheit am Arbeitsplatz sollte ebenso Acht gegeben werden wie auf die körperliche Gesundheit am Arbeitsplatz.
- Stress ist ein Ungleichgewicht von Belastungen und Ressourcen.
- Stress und psychische Gesundheit können beeinflusst werden.
- Ziel des Betrieblichen Gesundheitsmanagements: «Unsere Arbeit macht gesund!»

Macht (Ihre) Arbeit gesund oder krank?



Herzlichen Dank!

Rita Buchli
Leiterin Kompetenzzentrum BGM

dedica

Bälliz 64 • 3600 Thun

T 033 225 09 76

www.dedica.ch

rita.buchli@dedica.ch

