



Herzlich Willkommen

Möglichkeiten & Chancen einer systematischen
Gesundheitsprävention
Forum Wirtschaft + Ethik

4. März 2025



Rita Buchli

Leiterin Kompetenzzentrum BGM,
dedica



Gesundheit am Arbeitsplatz

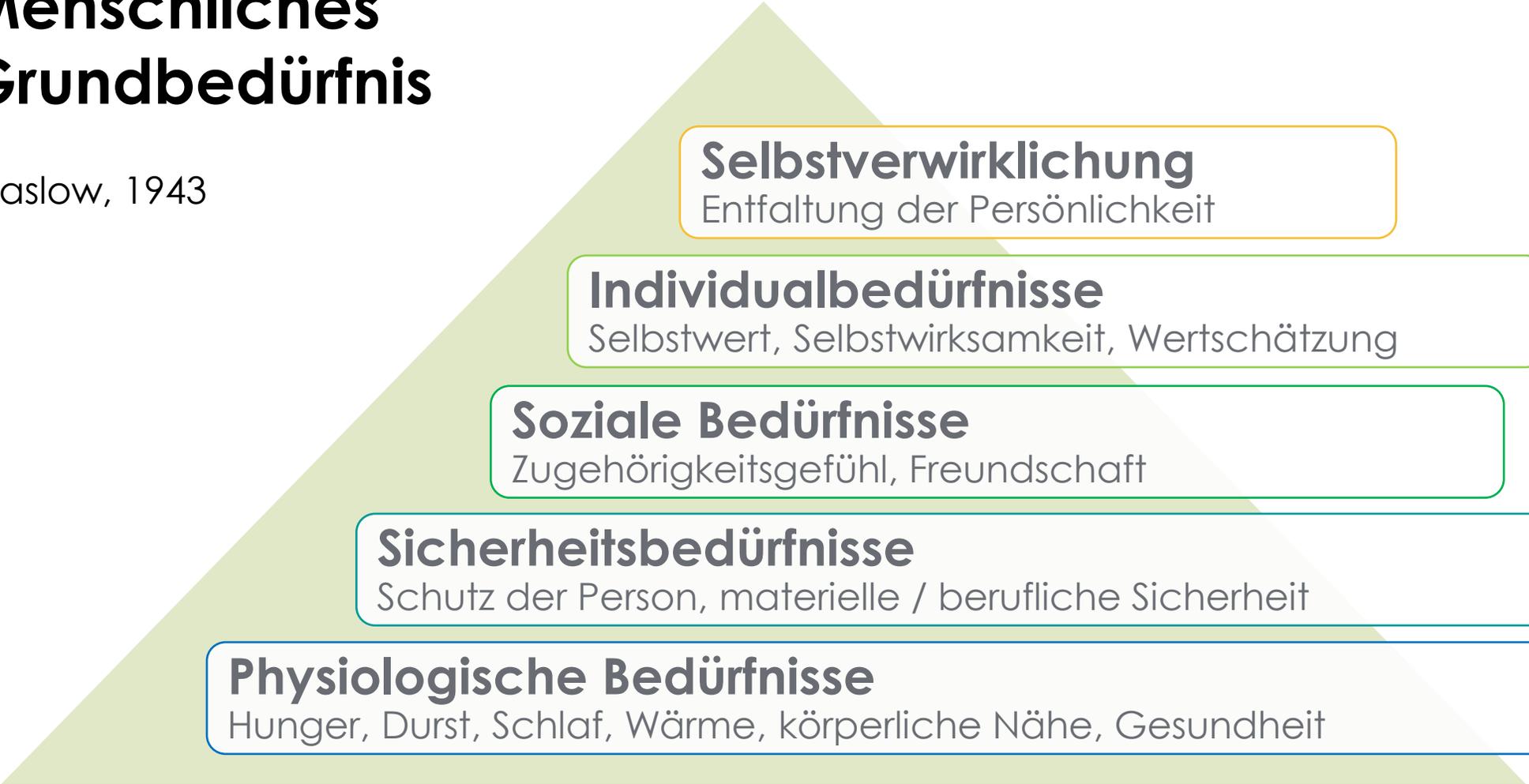
Einbettung BGM



Macht Arbeit gesund oder krank?

Menschliches Grundbedürfnis

Maslow, 1943

A green pyramid with five horizontal levels, each containing a text box. The levels from top to bottom are: 1. Selbstverwirklichung (Entfaltung der Persönlichkeit), 2. Individualbedürfnisse (Selbstwert, Selbstwirksamkeit, Wertschätzung), 3. Soziale Bedürfnisse (Zugehörigkeitsgefühl, Freundschaft), 4. Sicherheitsbedürfnisse (Schutz der Person, materielle / berufliche Sicherheit), 5. Physiologische Bedürfnisse (Hunger, Durst, Schlaf, Wärme, körperliche Nähe, Gesundheit).

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

Macht Arbeit gesund oder krank?

gesunderhaltend

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



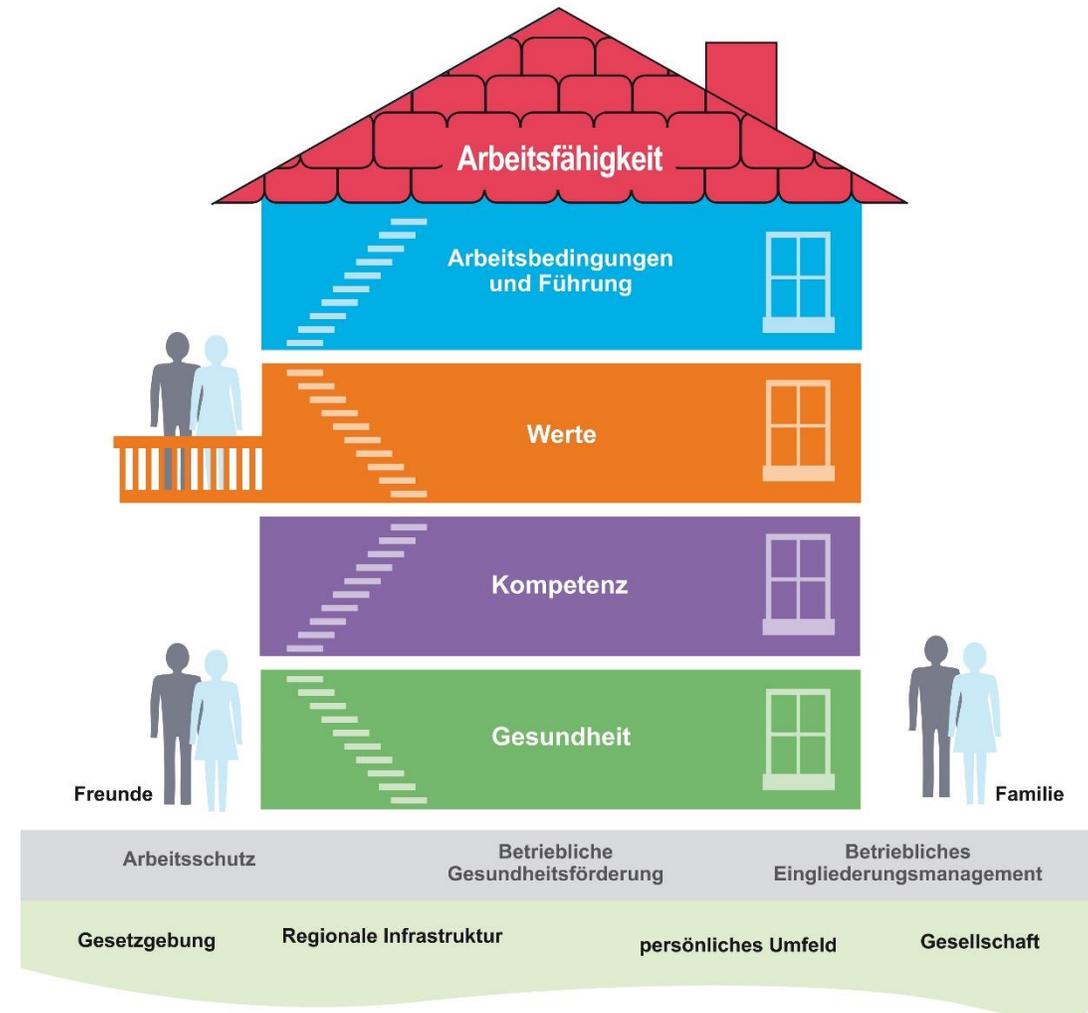
krankmachend

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

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

Maxim Gorki

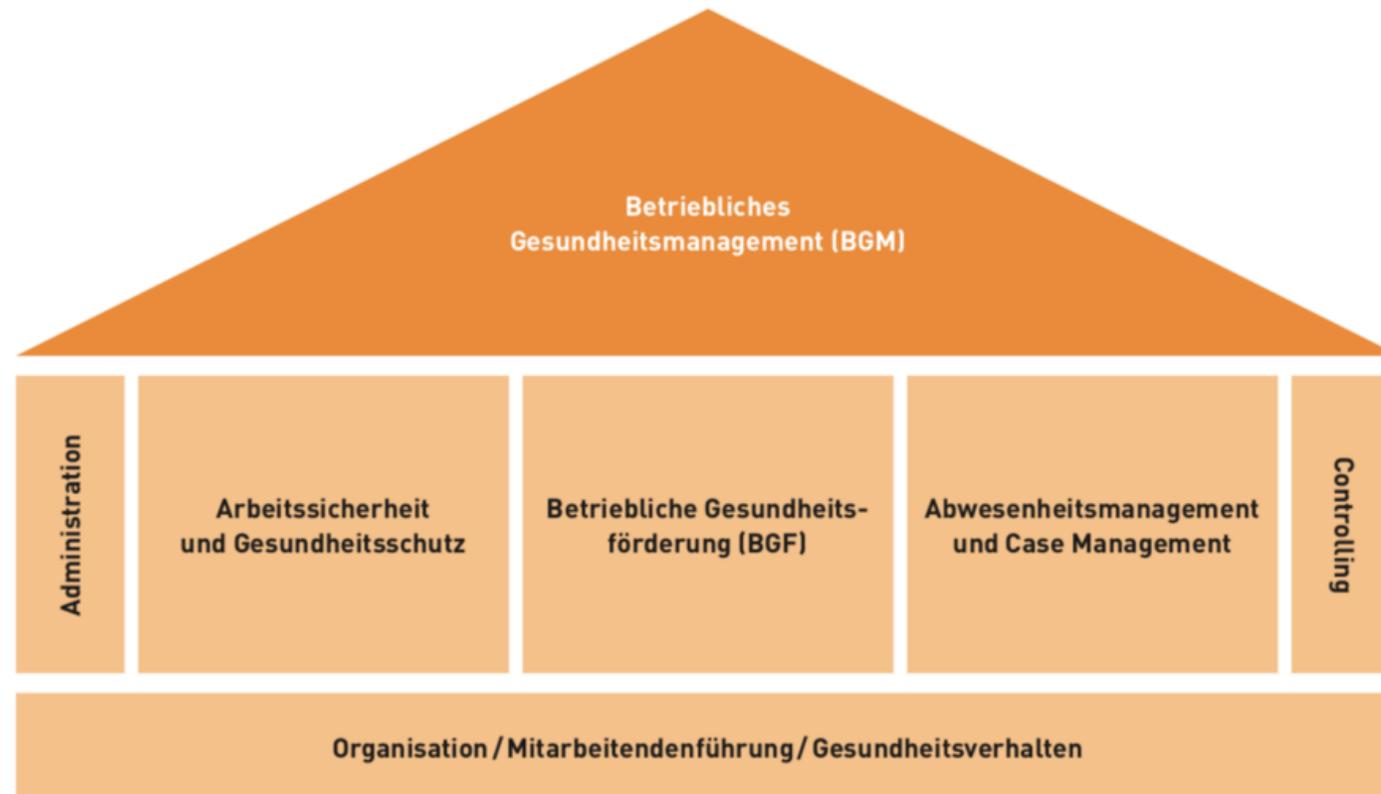
Haus der Arbeitsfähigkeit



BGM ≠



BGM – was ist das?



BGM – Definition



Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) ist die Gestaltung betrieblicher **Strukturen und Prozesse** mit dem Ziel, die Voraussetzungen für die **Gesundheit der Mitarbeitenden systematisch zu optimieren** und dadurch zum Unternehmenserfolg beizutragen.

BGM bedingt die **Mitwirkung aller Personengruppen** im Betrieb, ist **integriert in die Unternehmensführung** und zeigt sich in der gelebten Unternehmenskultur.



Gesundheitsförderung Schweiz

BGM – Wirkungsbelege

Gesunde Mitarbeitende



- **MA sind 25 % weniger gestresst**¹
- Höhere Arbeitszufriedenheit und Motivation
- Weniger psychische und physische Belastungen
- mehr Ressourcen

Gesundes Unternehmen



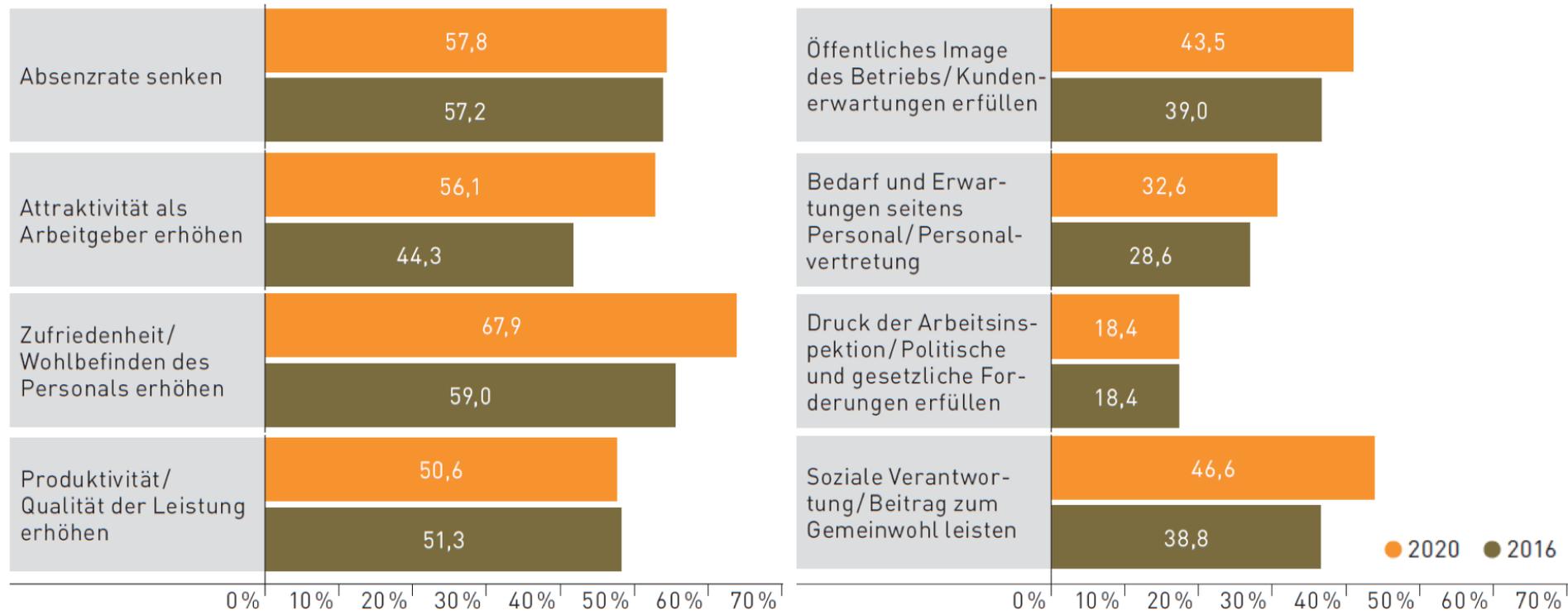
- **Gestärktes Unternehmensimage**
- Optimierte Prozesse
- Innovationsfähigkeit³
- Mitarbeitendenbindung
- Human Capital Management

Finanzieller Gewinn



- **Reduktion der Absenzzkosten**^{1, 2}
- Weniger Fluktuationen²
- 10 % Produktivitätssteigerung¹
- Klar positives Kosten-Nutzen-Verhältnis²

Wichtigste Treiber für BGM-Engagement



Quelle: Betriebliches Gesundheitsmanagement in der Schweiz - Monitoring-Ergebnisse 2020, Gesundheitsförderung Schweiz, Arbeitspapier 54, S. 35

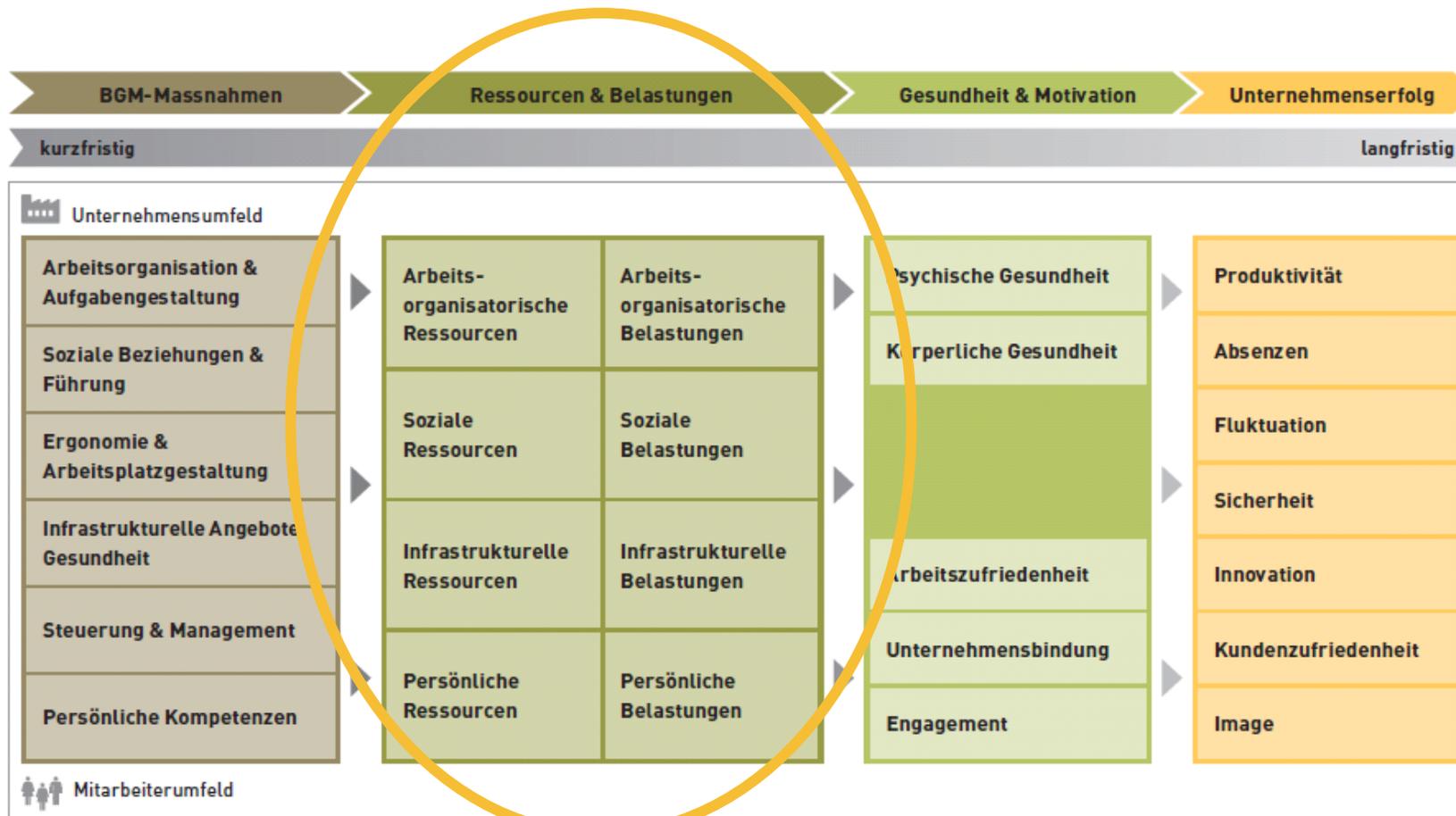
Die wichtigsten Werte der Gen Z

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?



Was ist Stress

Belastungen



Ressourcen



Befinden

Stress ist...

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

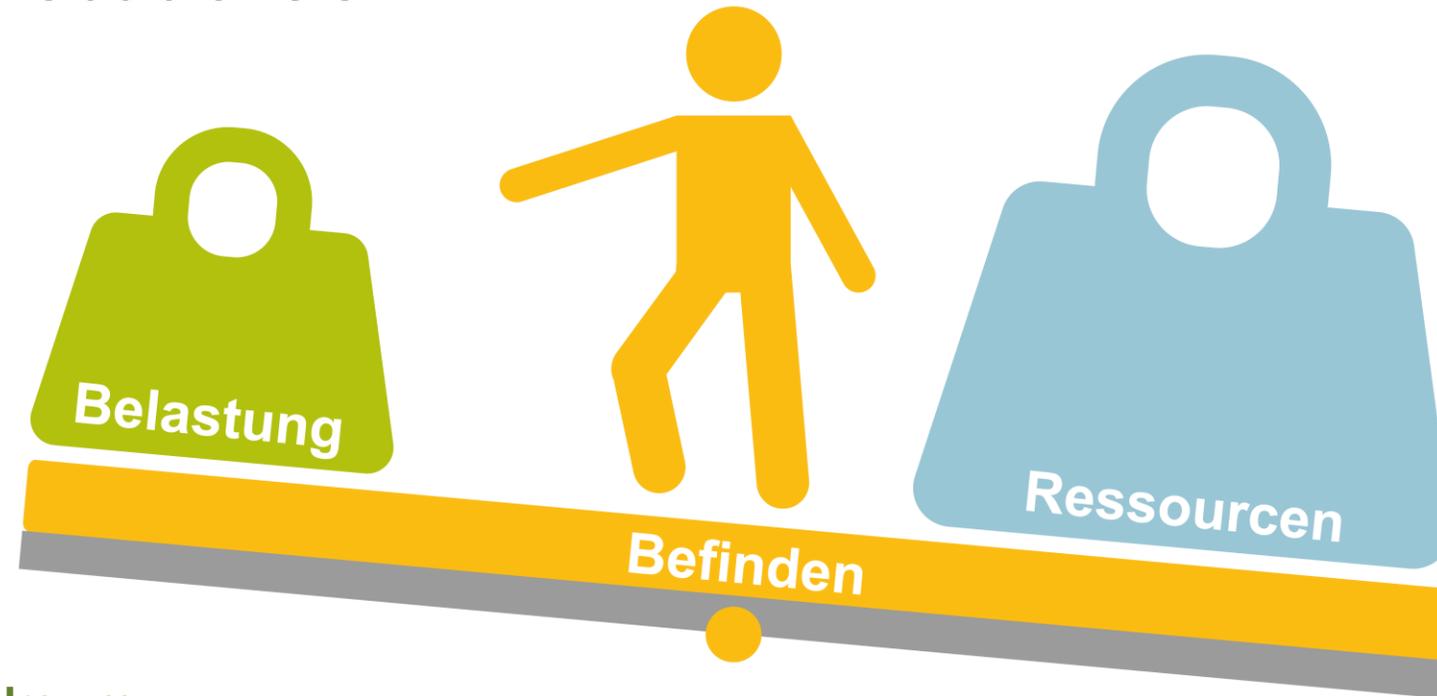
Wird als **unangenehm** erlebt.

Bedeutsamste Belastungen



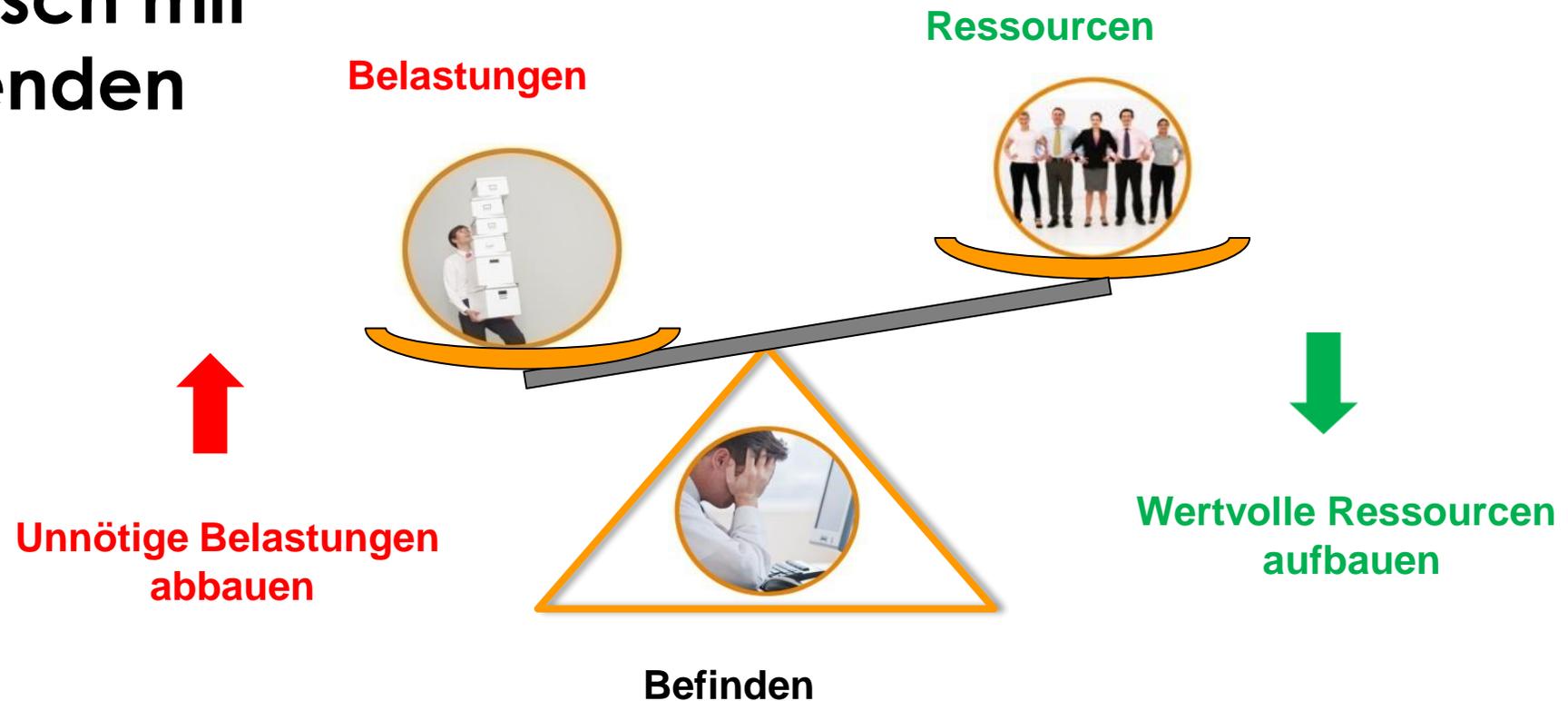
- Zeitdruck
- Arbeitsbezogene Unsicherheit
- Arbeitsorganisatorische Probleme
- Qualitative Überforderung
- Soziale Stressoren (Kolleg*innen und Vorgesetzte)

Bedeutsamste Ressourcen



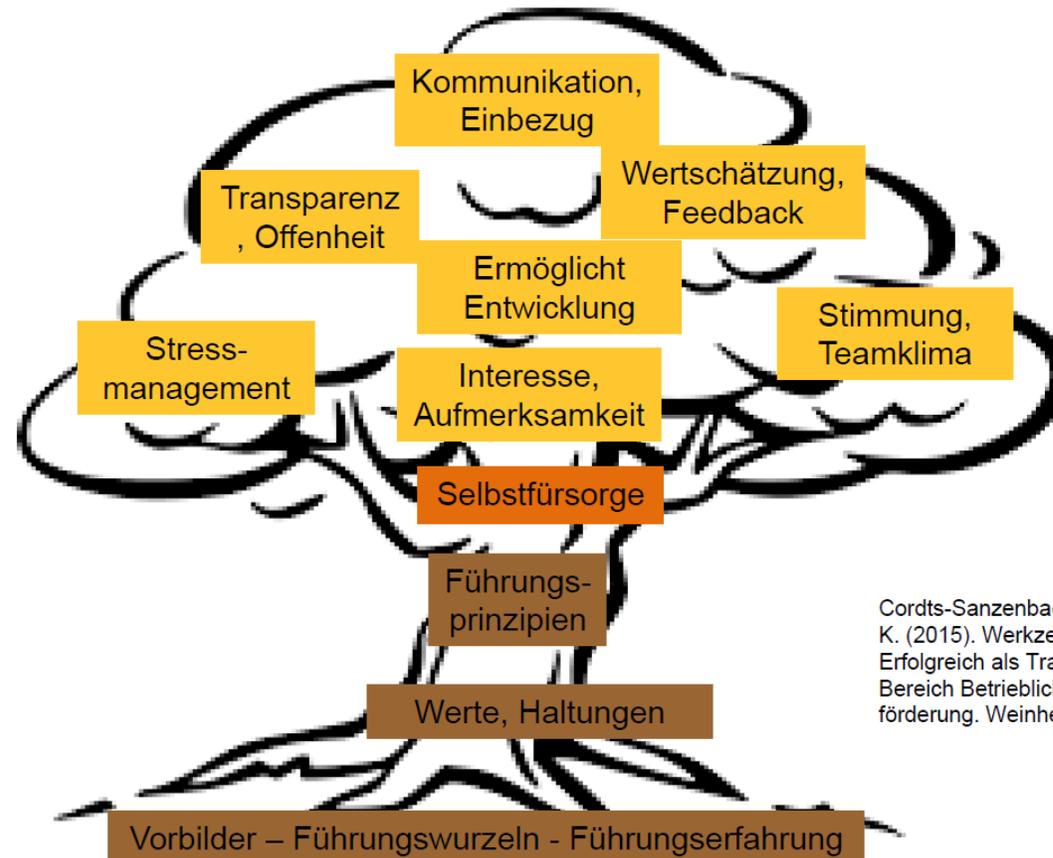
- Handlungsspielraum
- Ganzheitliche Tätigkeiten
- Unterstützendes Vorgesetztenverhalten
- Allgemeine Wertschätzung

Massnahmen ableiten – im Austausch mit Mitarbeitenden



Hilfsmittel

«Landkarte» Führungsverhalten und Gesundheit



Cordts-Sanzenbacher, K. & Goldbeck, K. (2015). Werkzeugkoffer Gesundheit. Erfolgreich als Trainer und Coach im Bereich Betriebliche Gesundheitsförderung. Weinheim: Beltz

Weiterführende Tipps und Hilfestellungen im Alltag

- **Leadership-Kit:**
<https://friendlyworkspace.ch/de/bgm-services/leadership-kit>
- **HR- Toolbox:**
<https://friendlyworkspace.ch/de/bgm-services/hr-toolbox>
- www.wie-gehts-dir.ch

Tipp z.B.: Das Ge(h)spräch

Vorbereitung:

- Zeitrahmen festlegen
- Entsprechend eine passende Strecke wählen
- Uhr mitnehmen

Geeignet wenn ...

- ... während des Gesprächs keine Notizen gemacht werden müssen.
- ... Bewegung an der frischen Luft gefördert werden soll.
- ... Situationen der Zusammenarbeit, die ins Stocken geraten sind, gelockert werden müssen.
- ... auch Persönliches, Schwieriges und/oder Emotionales Platz finden muss/darf.



sich selbst annehmen

darüber reden

aktiv bleiben

Neues lernen

mit Freunden in Kontakt bleiben

10 Schritte für die psychische Gesundheit

etwas Kreatives tun

sich beteiligen

sich nicht aufgeben

sich entspannen

um Hilfe fragen

Herzlichen Dank!

Rita Buchli
Leiterin Kompetenzzentrum BGM

dedica

Bälliz 64 • 3600 Thun

T 033 225 09 76

www.dedica.ch

rita.buchli@dedica.ch

