

A man and a woman are looking at a whiteboard in a meeting. The whiteboard has several sticky notes (orange, yellow, pink) and hand-drawn diagrams. The man is on the left, looking at the board. The woman is on the right, looking at the board with her hand on her chin, appearing thoughtful.

## **Gesund arbeiten** **Psychische Gesundheit** **fördern**

eDossier, Visana

Wir verstehen uns.

The Visana logo consists of a red curved line above the word "visana" in a bold, white, sans-serif font.

# Unser Verständnis vom Begriff «Gesundheit»

Damit wir gesund durch den Alltag können, benötigen wir dafür **Schutzfaktoren** und **Ressourcen**.



Überwiegen **Risikofaktoren** und **Belastungen** bei der Lebensbewältigung kann es sein, dass wir krank werden.

## Aktuelle Forschungsarbeiten zeigen

Ein eindimensionaler Ansatz in Form eines Gesund-Krank-Kontinuums reicht nicht aus, um die Datenlage im Bereich psychischer Gesundheit bzw. Krankheit befriedigend zu erklären.

# Was ist aber «Psychische Gesundheit»

## Definition (WHO, 2004)

Psychische Gesundheit umfasst Aspekte wie:

- persönliches Wohlbefinden, Lebenszufriedenheit, Selbstbewusstsein, Beziehungsfähigkeit
- die Fähigkeit, die normalen Lebensbelastungen zu bewältigen
- produktiv zu arbeiten und im Stande zu sein, etwas zu seiner Gemeinschaft beizutragen

Psychisch gesund zu sein, bedeutet auch:

- an den eigenen Wert zu glauben und
- den Wert der anderen zu schätzen

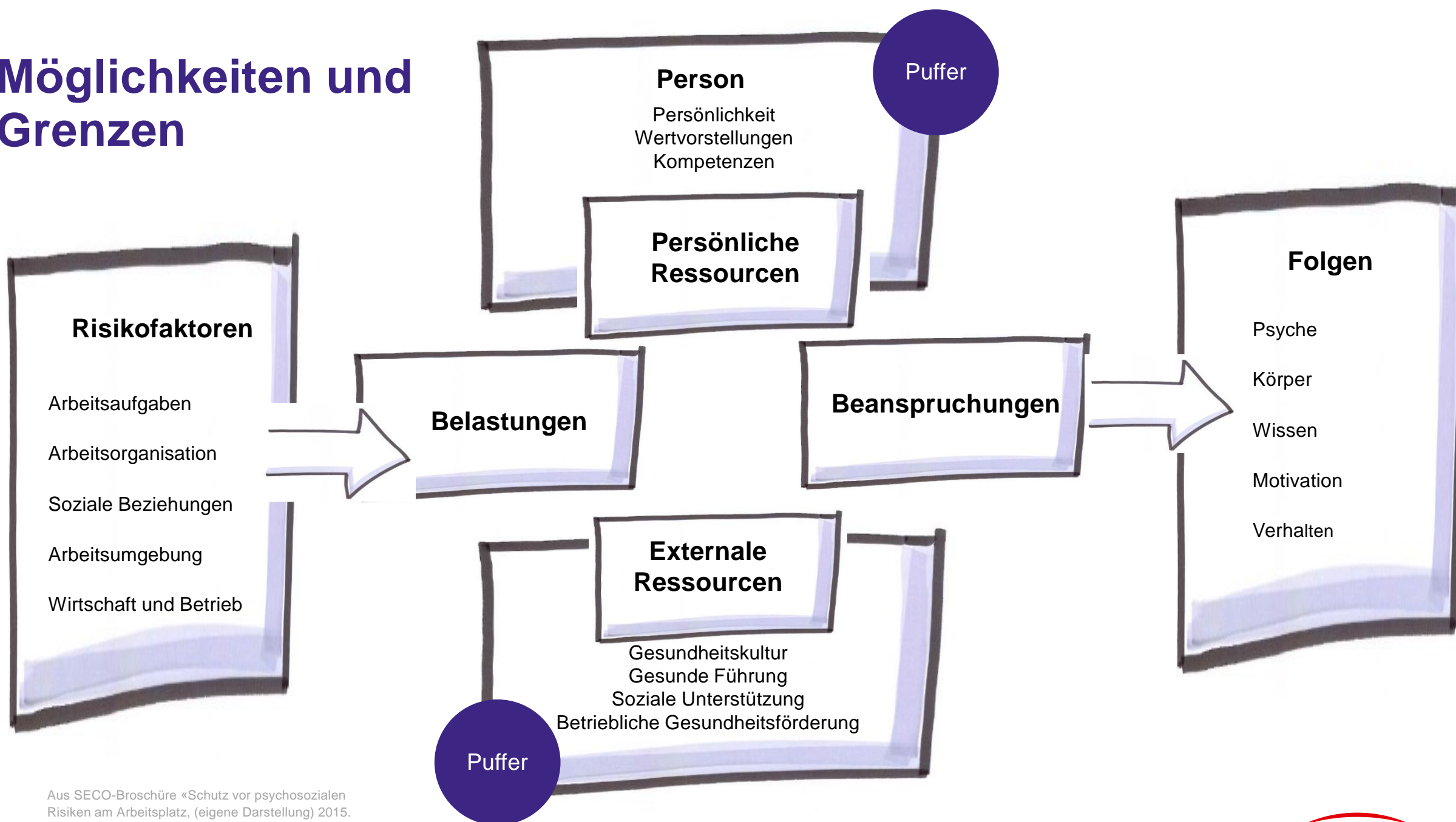


# Möglichkeiten und Grenzen

## Psychosoziale Risikofaktoren in der Arbeit

Als psychosoziale Risikofaktoren in der Arbeit werden **psychische Arbeitsbelastungen** bezeichnet, welche beeinträchtigende Auswirkungen auf die Gesundheit haben, sowie **psychosoziale Belästigungen**, welche die persönliche Integrität der Arbeitnehmerin und des Arbeitnehmers beeinträchtigen. Auf der nächsten Folie wird das Zusammenspiel Risikofaktoren, Belastungen und Beanspruchungen aufgezeigt. Zudem wie unsere Puffer aus interner und externen Sicht aussehen können.

# Möglichkeiten und Grenzen



Aus SECO-Broschüre «Schutz vor psychosozialen Risiken am Arbeitsplatz, (eigene Darstellung) 2015.

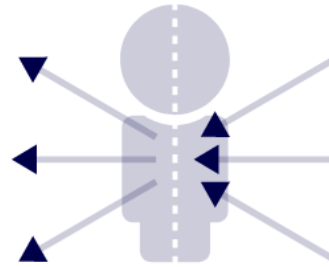
# Möglichkeiten und Grenzen

## Wo sind unsere Möglichkeiten?

Wir haben Möglichkeiten, uns bei hohen oder zu hohen Belastungen zu schützen, damit aus diesen Belastungen keine negativen Beanspruchungen erfolgen. Diese Möglichkeiten heissen **Puffer** oder **Ressourcen**.

### Innere Ressourcen

- Selbstwertgefühl
- Optimismus
- Fitness
- Gelassenheit
- starkes Selbstwertgefühl
- Erfolge in der Vergangenheit
- körperliche Fitness
- ausgeglichene Stimmung oder Gelassenheit



### Äußere Ressourcen

- Familiärer Rückhalt
- Lob
- Respekt
- Hobby
- Unterstützung durch Kollegen
- gute Arbeitsmittel
- Anerkennung durch die Führungskraft
- Pausen
- Austausch im Team

Damit wir unsere Möglichkeiten auch ausschöpfen können, ist es wichtig, dass wir über unser Wohlbefinden sprechen.



# Darf ich jemanden ansprechen? Ja, du darfst.

## Gesprächs-Tipps

Sie müssen kein Experte sein, um über psychische Probleme zu sprechen

Weichen Sie nicht aus und hören Sie aktiv zu

Machen Sie den Anfang und vermeiden Sie Standardsätze

Achten Sie auf Ihre Körpersprache

Fragen, wie Sie helfen können

Information gibt Sicherheit

Geben Sie Freiraum

Nicht nur über psychische Schwierigkeiten sprechen

# Mögliche Anlaufstellen

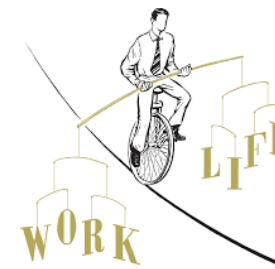
- <https://www.wie-gehts-dir.ch>



- <http://kein-tabu.ch>



- <https://www.svv.ch/de/ausschalten-auftanken>



Wir sind für Sie da!

Bei Fragen oder Anliegen können  
Sie das Team Betriebliches  
Gesundheitsmanagement  
erreichen unter:

[bgm@visana.ch](mailto:bgm@visana.ch)

031 357 94 74