

August 2023



Ihr Einstieg ins betriebliche Gesundheitsmanagement

Gesundheit der Mitarbeitenden stärken

Was ist betriebliches Gesundheitsmanagement?

Beim betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM) steht die Gesundheit der Mitarbeitenden eines Unternehmens im Zentrum. Gesunde Mitarbeitende sind ein entscheidender Faktor für den Unternehmenserfolg. Beispielsweise kann durch BGM langfristig die Anzahl Absenztage reduziert werden.

Um die Gesundheit von Mitarbeitenden zu fördern, werden Massnahmen gezielt und systematisch umgesetzt.

BGM muss als Management-Tool und Teil der Kultur im Unternehmen integriert sein, damit eine möglichst hohe Wirkung erzielt werden kann. Dafür ist die Beteiligung aller Funktionsgruppen innerhalb eines Betriebs erforderlich.

BGM umfasst drei Säulen (siehe Abbildung 1):

Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz

Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz beinhalten die von Gesetzes wegen zu treffenden Präventionsmassnahmen. Unter anderem sind diese Bestimmungen im Arbeitsgesetz (ArG) und im Bundesgesetz über die Unfallversicherung (UVG) geregelt.

Betriebliche Gesundheitsförderung

Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz zielt auf eine Verringerung von Belastungen und auf eine Stär-

kung der Ressourcen durch Verhaltensmassnahmen und Änderung von Rahmenbedingungen. Dies kann zum Beispiel mit folgenden Massnahmen erreicht werden:

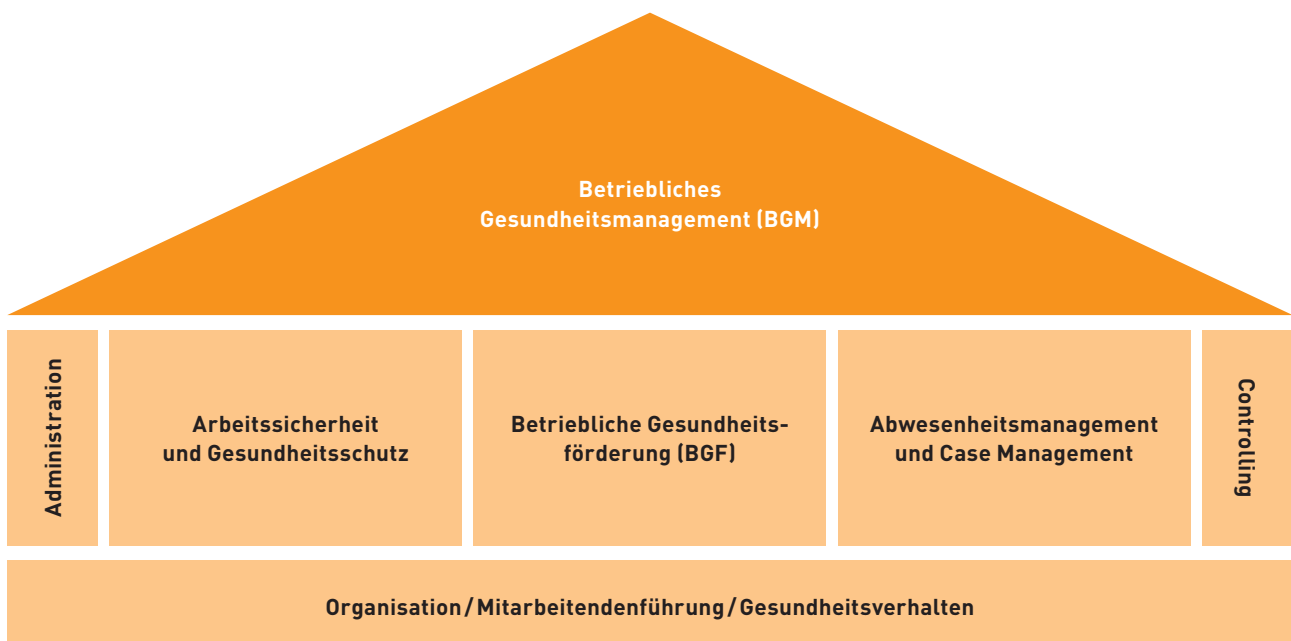
- Durchführung von Mitarbeitendenbefragungen
- Partizipative Ansätze zur Einbindung der Mitarbeitenden
- Förderung einer positiven Feedbackkultur

Abwesenheitsmanagement und Case Management

Der Umgang mit Absenzen und die Rückkehr an den Arbeitsplatz werden im Rahmen des Abwesenheitsmanagements und Case Managements geregelt. Mitarbeitende, welche über einen längeren Zeitraum hinweg krankgeschrieben waren, sollen bei der Rückkehr an den Arbeitsplatz so rasch als möglich reintegriert und bestmöglich begleitet werden.

Die Felder «**Administration**» und «**Organisation/Mitarbeitendenführung/Gesundheitsverhalten**» beziehen sich auf die Einbettung des BGM in die bestehenden Managementprozesse, die Führungsaufgaben sowie die Verwaltungs- und Organisationsprozesse (Strategie, Planung, Budget usw.). Das Feld «**Controlling**» schliesslich bezieht sich auf die Steuerung und Überprüfung der Aktivitäten im Sinne einer stetigen Verbesserung.

ABBILDUNG 1: DIMENSIONEN DES BGM



Warum BGM?

Stress am Arbeitsplatz ist eine grosse Herausforderung. Stress bezeichnet ein Ungleichgewicht zwischen Belastungen, mit denen eine Person konfrontiert wird, und den verfügbaren Bewältigungsmöglichkeiten (Ressourcen).

Dieses Ungleichgewicht kann das Wohlbefinden einschränken; chronischer arbeitsbedingter Stress kann zu Krankheiten führen.

- 30% der Erwerbstätigen fühlen sich ziemlich oder sehr erschöpft.
- 45% der Erwerbstätigen verfügen über ein fragiles Gleichgewicht von Ressourcen und Belastungen.
- 6,5 Milliarden Franken Produktivitätsverluste pro Jahr erleiden Arbeitgeber in der Schweiz wegen Stress.

Quelle: [JSI 2022](#), Gesundheitsförderung Schweiz.

Was bringt BGM?

Vorbeugen ist sinnvoller und günstiger, als die Kosten von Krankheit, Unfall, Fluktuation und Leistungseinschränkungen zu tragen. BGM schafft diesbezüglich Vorteile sowohl für das Unternehmen als auch für die Arbeitnehmenden.

ABBILDUNG 2: ARBEITSBEDINGUNGEN

Ressourcen	Belastungen
Handlungsspielraum	Zeitdruck
Ganzheitlichkeit der Aufgaben	Unklarheit bezüglich Arbeitsaufgaben
Unterstützendes Vorgesetztenverhalten	Arbeitsorganisatorische Probleme
Allgemeine Wertschätzung	Qualitative Überforderung
	Soziale Belastungen durch die oder den Vorgesetzte_n
	Soziale Belastungen durch Arbeitskollegen_innen



ABBILDUNG 3: BGM RECHNET SICH

8000 CHF

WENIGER PRODUKTIVITÄTSVERLUST PRO JAHR UND MITARBEITENDEN

2,6 TAGE

WENIGER ABSENZEN PRO JAHR UND MITARBEITENDEN

25 PROZENT

WENIGER GESTRESSTE MITARBEITENDE NACH INTERVENTION

Quelle: [Schweizer Studie SWiNG](#) (2011): 3-jähriges Projekt (8 Betriebe, 5000 Mitarbeitende) mit Standortbestimmung, Massnahmen und Interventionen.

ABBILDUNG 4: BENEFITS BGM

GESUNDE MITARBEITENDE

- Verbesserung der Arbeitszufriedenheit und Motivation
- Weniger psychische und physische Belastungen, mehr Ressourcen

GESUNDES UNTERNEHMEN

- Mitarbeitendenbindung
- Gestärktes Unternehmensimage

FINANZIELLER GEWINN

- Reduktion der Absenkkosten
- Weniger Fluktuationen
- Steigerung der Leistungsfähigkeit

Hilfsmittel und Dienstleistungen

Gesundheitsförderung Schweiz stellt für den Einstieg ins BGM sowie für dessen systematische Umsetzung verschiedene Angebote zur Verfügung.

Weiterbildungen

Mit unseren Weiterbildungen unterstützen wir verantwortliche Personen im Unternehmen, um sich das notwendige Rüstzeug für BGM-Massnahmen anzueignen. Informieren Sie sich zu unserem aktuellen [BGM-Weiterbildungsangebot](#) und melden Sie sich gleich online an! Hier zwei Beispiele:

- [Wettbewerbsvorteil Gesundheitsmanagement – Lehrgang für den Aufbau eines betrieblichen Gesundheitsmanagements](#)
In diesem gemeinsamen Lehrgang von Gesundheitsförderung Schweiz und der Schweizerischen Unfallversicherung Suva erarbeiten Sie konkrete Lösungsansätze für den Aufbau Ihres BGM und planen die Umsetzung eines eigenen Projekts.
- [Happiness: psychische Gesundheit von Lernenden](#)
Wie lassen sich Probleme frühzeitig erkennen und was können Arbeitgebende dagegen unternehmen? Und wie kann man Lernende dazu bringen, mehr Verantwortung für sich selbst zu übernehmen? In dieser eintägigen Weiterbildung erfahren Sie, wie Sie die Jugendlichen bei diesen Herausforderungen noch besser begleiten können.

BGM-Beratende

Die von Gesundheitsförderung Schweiz [akkreditierten Beratungspersonen](#) begleiten Unternehmen gerne im BGM – für kleinere oder grössere BGM-Projekte bis hin zum Assessment für das Label Friendly Work Space. Die Profile auf der Website zeigen Ihnen, zu welchen Instrumenten die einzelnen Beratungspersonen Sie kompetent beraten können.

Anteilsfinanzierung von BGM-Analysen

Eine fundierte Analyse ist der beste Anfang für den Aufbau des BGM in Ihrem Betrieb. Gesundheitsförderung Schweiz unterstützt Sie dabei mit einer [Anteilsfinanzierung](#) und der Expertise von akkreditierten BGM-Beratenden.

Informationsunterlagen/Studien

- [10 Schritte für deine psychische Gesundheit](#)
Die Broschüre «10 Schritte für deine psychische Gesundheit» unterstützt das Gesundbleiben und kann dazu beitragen, psychischen Erkran-

kungen vorzubeugen. Erfahren Sie in dieser Broschüre spannende Tipps, die Sie einfach in Ihren Alltag integrieren können.

- [Stress im Arbeitsumfeld – erkennen und vorbeugen](#)
Im Infoblatt zum Thema Stress am Arbeitsplatz erhalten Sie Informationen und Anregungen, wie Sie die Ressourcen der Mitarbeitenden stärken und Belastungen reduzieren können. Folgende drei Fragestellungen sind im Fokus: Stress: Was ist das? Wie erkennt man ihn? Was kann man dagegen tun?
- [Wegleitung Qualitätskriterien für das BGM](#)
Die Frage, wie die Gesundheit am Arbeitsplatz systematisch verbessert werden kann, bedeutet für viele Unternehmen eine Herausforderung. Die vorliegenden Kriterien für BGM wurden von Gesundheitsförderung Schweiz in Zusammenarbeit mit Unternehmen erarbeitet. Die Wegleitung zeigt Ihnen auf, wie Sie BGM systematisch verankern können.
- [Job-Stress-Index](#)
Gesundheitsförderung Schweiz ermittelt seit 2014 jährlich drei Kennzahlen zu den Auswirkungen von arbeitsbedingtem Stress auf Gesundheit und Produktivität von Erwerbstätigen: den Job-Stress-Index, die Erschöpfungsrate und das ökonomische Potenzial von Verbesserungen im Job-Stress-Index.
- [Bericht «Betriebliches Gesundheitsmanagement: Grundlagen und Trends»](#)
Der Bericht beleuchtet unter anderem folgende Punkte:
 - BGM im Überblick
 - Zusammenhänge zwischen Arbeit und Gesundheit
 - Umsetzung von BGM
 - Trendthemen (Digitalisierung, Mobil-Flex-Arbeit, Führung)
- [Wirkungsüberprüfung BGM](#)
Für Betriebe wird es zunehmend wichtiger, die Wirkung von BGM-Massnahmen nachzuweisen. Sei es zur Rechtfertigung von Investitionen oder um zu wissen, was bei den Mitarbeitenden ankommt. Gesundheitsförderung Schweiz unterstützt Sie dabei – mit dem Wirkungsmodell BGM, einem Leitfaden und weiteren praxisnahen Hilfsmitteln.

Angebote

- [FWS Check](#)

Machen Sie unseren Friendly Work Space Check. Wie weit ist BGM in Ihrem Unternehmen entwickelt? Eine Auswertung zeigt Ihnen auf, wo Ihre Stärken liegen und wo Sie sich verbessern können (siehe Abbildung 5).

- [Leadership-Kit](#) und [HR-Toolbox für KMU](#)

Beide Angebote bieten Führungskräften und HR-Fachpersonen speziell in KMU verschiedene Tools, die es ihnen ermöglichen, positiv auf das Wohlbefinden, die Zufriedenheit, die Zusammenarbeit und das Teamklima einzuwirken. Die Tools sind kostenlos, passen in Ihren Führungsalltag und benötigen wenig Zeitaufwand. Registrieren Sie sich kostenlos und nutzen Sie die praxiserprobten Instrumente und Grundlagen.

- [Office Change & Health/New Work](#)

FWS Office ist ein Angebot, das die Elemente Büroraum und Home-Office näher beleuchtet und Ihnen mit smarten Tools hilft, Ihr Arbeitsumfeld gesundheitsförderlich zu gestalten.

Auf [New Work](#) finden Sie Antworten, um gesund und wirkungsvoll in die Arbeitswelt der Zukunft zu schreiten.

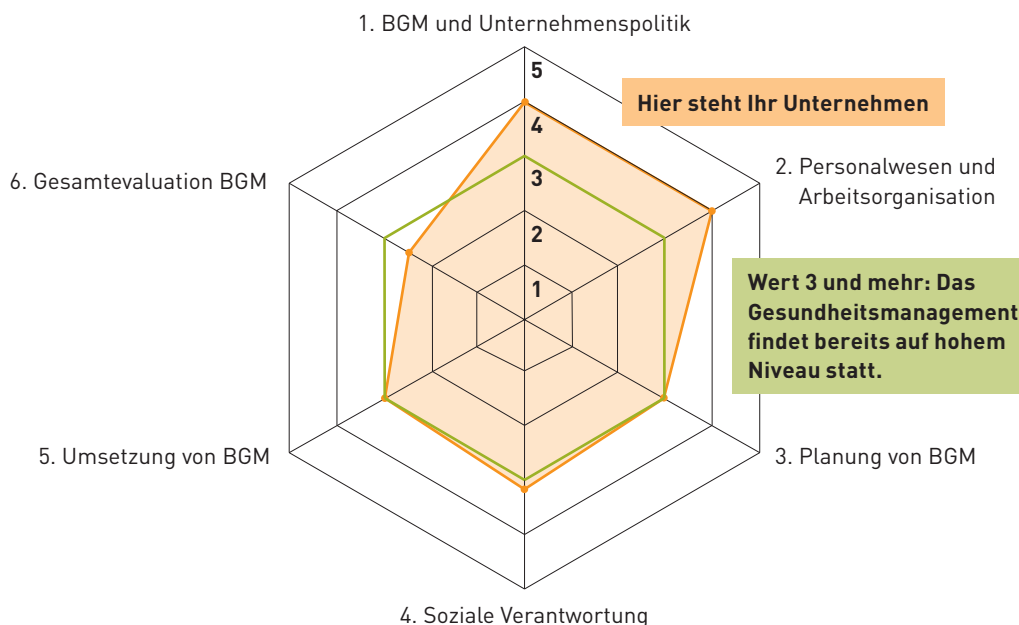
- [FWS Apprentice](#)

Im Projekt Friendly Work Space (FWS) Apprentice fördern wir die psychische Gesundheit von Jugendlichen im Setting Betrieb. Eine [Website](#) mit Inhalten, die in Zusammenarbeit mit Berufs- bildungsverantwortlichen sowie weiteren Expertinnen und Experten entstanden ist, dient der Wissensvermittlung. Zur Wissensvertiefung bietet Gesundheitsförderung Schweiz ausserdem [Weiterbildungen](#) zum Thema an.

- [FWS Job Stress Analysis](#)

Friendly Work Space (FWS) Job Stress Analysis ist ein wissenschaftlich validiertes, praxis- erprobtes Online-Befragungsinstrument zur Erfassung eines detaillierten Überblicks über Belastungen und Ressourcen in Ihrem Unternehmen. So können Sie gezielt Stressfaktoren reduzieren und Ressourcen von Mitarbeitenden stärken.

ABBILDUNG 5: ERGEBNISGRAFIK FWS CHECK



Folgende Themen haben Sie als wichtig eingestuft:

- 3a BGM-Fachstelle und Steuergruppe BGM
- 3b Zielsetzungen und Zielgruppe
- 5a Erhebung der Ausgangslage

Die Auflistung kann bei der Priorisierung helfen

BGM-Newsletter

Informieren Sie sich im vierteljährlich erscheinenden BGM-Newsletter zu aktuellen Themen.

BGM-Veranstaltungen

Gesundheitsförderung Schweiz organisiert jährlich die [nationale Tagung für Betriebliches Gesundheitsmanagement](#) sowie weitere [BGM Events](#) zum Thema Gesundheit am Arbeitsplatz.



Mit einem Klick auf die Online-Version dieses Flyers erhalten Sie die direkten Links zu all unseren Angeboten und Veranstaltungen.

Kontakt

Gesundheitsförderung Schweiz
hello@friendlyworkspace.ch

www.friendlyworkspace.ch
www.assessment-tool.ch
www.fws-check.ch
www.fws-jobstressanalysis.ch
www.fws-academy.ch