

Motiviert und psychisch gesund bleiben?

Möglichkeiten und Vorteile von KMU.

Dr. Désirée Stocker, Geschäftsführerin Stiftung Artisana
24.1.24 – Unternehmertag Schweizerischer Plattenverband

**Gesunde
Mitarbeitende.**

**Gesunder
Betrieb.**



«Wirklich stark sind
diejenigen, die auch über
ihre Schwächen reden.»

Was erwartet Sie?



Teil 1: Worum geht es?

Psychisch gesund, krank oder beides?

Teil 2: Was tun?

HaLuLoLo!

Teil 3: Vorteile von KMU?

New Work ahoi!

Teil 1: Worum geht es?

Psychisch gesund, krank oder beides?



Psychisch gesund? Psychisch krank?

Gesunde Mitarbeitende.
Gesunder Betrieb.

Join at menti.com | use code 3927 2436

 Mentimeter

Woran zeigt sich, dass jemand psychisch gesund ist?



Psychisch gesund?

Die Weltgesundheitsorganisation definiert psychische Gesundheit als Zustand des **Wohlbefindens**, in dem der Einzelne seine **Fähigkeiten** ausschöpfen, die normalen **Lebensbelastungen** bewältigen, **produktiv und fruchtbar arbeiten** kann und imstande ist, etwas zu seiner **Gemeinschaft** beizutragen (WHO, 2011).

Psychisch krank?

Psychische Erkrankungen umfassen gemäss WHO eine grosse Bandbreite an Problemen, die sich in verschiedenen Symptomen äussern. Diese sind in der Regel gekennzeichnet durch eine Kombination von **auffälligen Gedanken, Gefühlen, Verhaltensweisen und zwischenmenschlichen Beziehungen**. Sie umfassen **psychische Gesundheitsprobleme und -belastungen** sowie **diagnostizierbare psychischen Störungen wie Schizophrenie und Depression** (WHO, 2012; Roschker 2013).

Psychisch gesund UND psychisch krank?

Zwei-Kontinua-Modell



Häufigkeit psychischer Erkrankung

Jede zweite bis jede vierte Person ist im Laufe ihres Lebens mindestens einmal psychisch krank.

- **Das war auch früher so:** Langzeitstudien zeigen, dass die Häufigkeit psychischer Erkrankungen über die Jahrzehnte hinweg nicht gestiegen ist
- **Heute:** Betroffene begeben sich aufgrund einer erhöhten Sensibilisierung und Entstigmatisierung eher in medizinisch-psychotherapeutische Behandlung
- **Aber:** Psychische Erkrankungen sind immer noch eher ein Tabu

Häufigkeit psychischer Erkrankung

Häufigste Erkrankungsarten (12 Monatsprävalenz / Vorkommen während eines Jahres)

- **Angsterkrankungen** (z.B. Phobien, Panik- und Zwangsstörungen, ≈12%)
- **Affektive Erkrankungen** (z.B. Depression, Bipolare Störung, ≈ 8%)
- **Somatoforme Erkrankungen** (z.B. Rückenschmerzen oder Kopfschmerzen, die organisch nicht erklärbar sind, ≈ 5%)
- **Alkoholerkrankungen** (durch schädlichen Gebrauch, Abhängigkeit, ≈ 3%)
- **Psychotische Erkrankungen** (z.B. Schizophrenie, Wahn, ≈ 1%)
- **Weitere Erkrankungen** (z.B. Persönlichkeits-, Verhaltensstörungen, ≈ 1%)

Quelle: Wittchen et al. (2011)

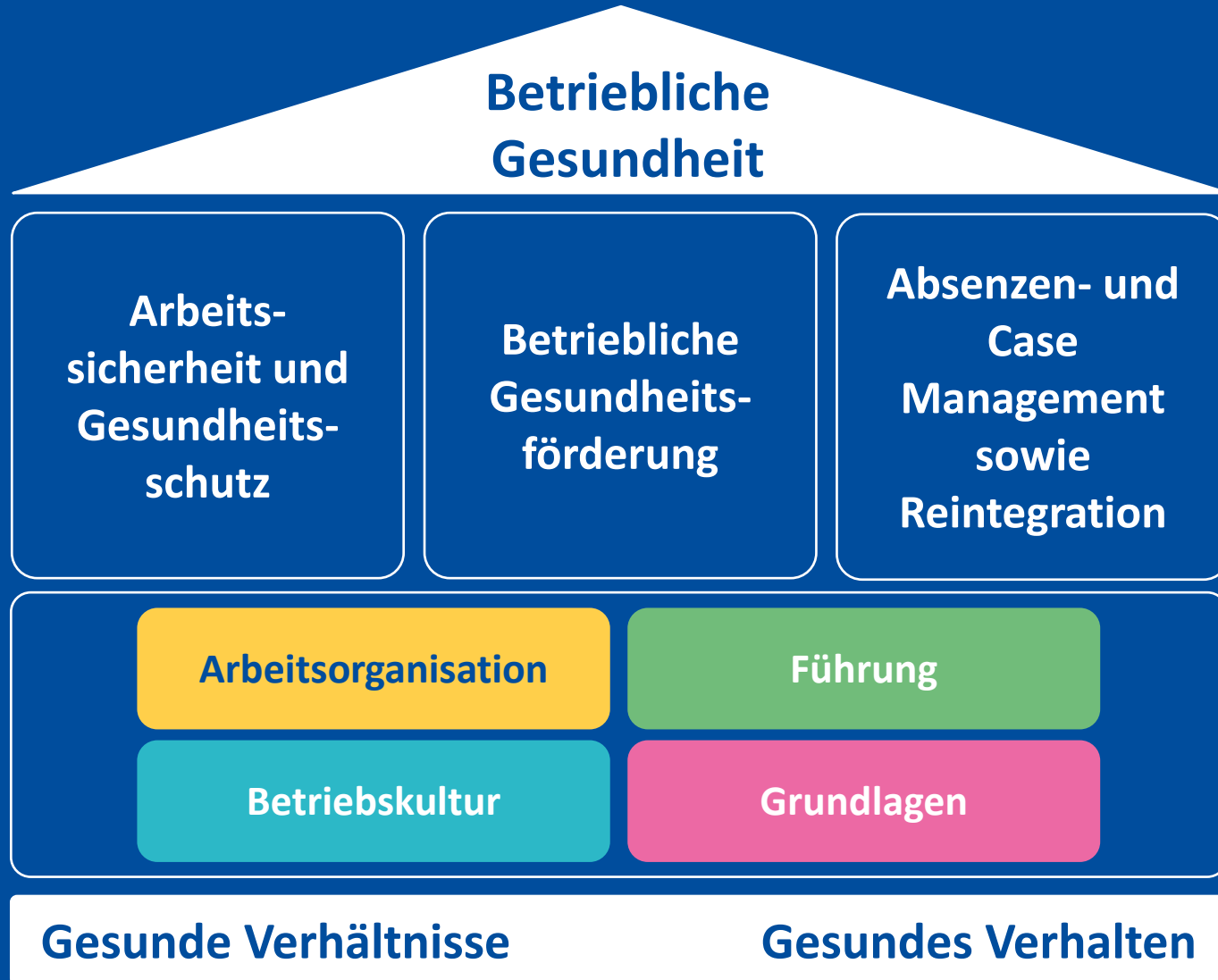
Stress – Disbalance zwischen Belastungen und Ressourcen



Bild: Piret Ilver, Unsplash

Psychische Probleme sind häufig multifaktoriell bedingt. Auslöser einer psychischen Krise oder einer psychischen Erkrankung sind jedoch oft Belastungssituationen (z.B. langandauernde Stressphasen) (Ihde, 2013)

Haus der Betrieblichen Gesundheit



Teil 2: Was tun?

HaLuLoLo!?



HaLuLOLO



Bild: Simon Maennling, Unsplash



Bild: Xenia Bogarova, Unsplash



Bild: Mircea – All in Collections, Pixabay



Hautä

Luägä

Losä

Loufä



Hautä

Innehalten, sich
Zeit nehmen für
das Gegenüber

Hautä:
Zeit und Raum
für Begegnungen
schaffen



Bild: Artisana – E. Schellenberg Textildruck

Hautä:
Zeit und Raum für
Wertschätzung
schaffen



Bild: GAMMA AG Holding

Hautä:
«s'Gmüet» mit
einbeziehen



Bild: Artisana – Schäfer Holzbautechnik AG



Anzeichen von
Belastungen
wahrnehmen
und ansprechen

Probleme?



Bild: Jan-Otto, iStock.com

Luägä:
auf Veränderungen
reagieren



Bild: Marten Newhall, Unsplash

Führungskraft: «Yves, ich habe den Eindruck, du hast dich in letzter Zeit verändert. Du wirkst müde, in letzter Zeit sind einige Planungsfehler passiert. Ich mache mir Sorgen, wie es dir geht...

Lass uns heute nach dem Mittagessen in meinem Büro in aller Ruhe zu zweit zusammen sitzen und uns Zeit nehmen für ein Gespräch, ja?»

Luägä: Das Geschehen im Betrieb reflektieren



«Mit
Teilzeit
ist Sämi
voll da.»

«Alain kann
darauf zählen,
dass seine
Meinung
zählt.»



**Gesunder
Betrieb.**

**Gesunde
Mitarbeitende.**



«Weil Urs es
im Knie hat,
kniert sich
Vale voll für
ihn rein.»

«Mit der neuen
Verantwortung
blüht Jasmin
auf.»



Jetzt folgen und laufend
neue Storys erleben!





Losä

Genau hinhören,
was über Befinden
und Bedürfnisse
erzählt wird

Führungskraft: «Yves, ich frage mich, wie es dir geht?»

Yves: «Eigentlich ist alles in Ordnung, in letzter Zeit habe ich nur nicht so gut geschlafen. Und so viele Planungsfehler waren das ja jetzt auch nicht!?»

Führungskraft: «Aha, du schläfst schlecht...»

Yves: «Ja, meine Kleine hat so schlechte Nächte. Und dann noch diese Sonderwünsche vom Auftraggeber...»

Führungskraft: «Aha... was für Sonderwünsche? Was geht in dir vor, wenn diese kommen? Was erlebst du?»

später im Gespräch...

Führungskraft: «Ich finde es wichtig, dass sich etwas verändert und wir versuchen, dass es dir wieder besser geht! Was könnte dir helfen? Was wünschst du dir?»

Kampagne «Wie geht's dir?»



**Psychische Gesundheit
am Arbeitsplatz**
Ratgeber für Führungskräfte

Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz für Führungskräfte

Ratgeber für Führungskräfte

Die Broschüre richtet sich an Personen mit Führungsverantwortung. Thematisiert werden: Wie kann die psychische Gesundheit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter geschützt werden, wie erkennt man psychische Belastungen, wie und wann kann man Belastungen ansprechen, was ist zu tun, wenn Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter erkranken.

Losä: An den Stärken und Ressourcen ansetzen



Ausschnitt aus Making-Of-Video Artisana Award 2022; Reinhard AG – Bäckerei, Konditorei, Café



Gemeinsam
Lösungen suchen
und umsetzen

Loufä:
Individuelle
Lösungen



**«Dass in ihrem-
Betrieb auch über
Tiefs gesprochen
wird, gibt Flavia
ein Hoch.»**

**Gesunde
Mitarbeitende.**

**Gesunder
Betrieb.**

Ein Engagement der Stiftung Artisansa für KMU
artisana.ch

Loufä: Externe Unterstützung



Bild: Kelly Sikkema, Unsplash

Loufä:
Pausen und
Erholung fix
einplanen



Bild: Rafael Cisneros Méndez, Unsplash

Hautä – Luäggä – Losä

Loufä

Schauen Sie auch zu sich!

10 Schritte für IHRE psychische Gesundheit

Aktiv bleiben

Neues lernen

Um Hilfe fragen

Kreatives tun

Sich selbst annehmen

Darüber reden

Sich beteiligen

Sich entspannen

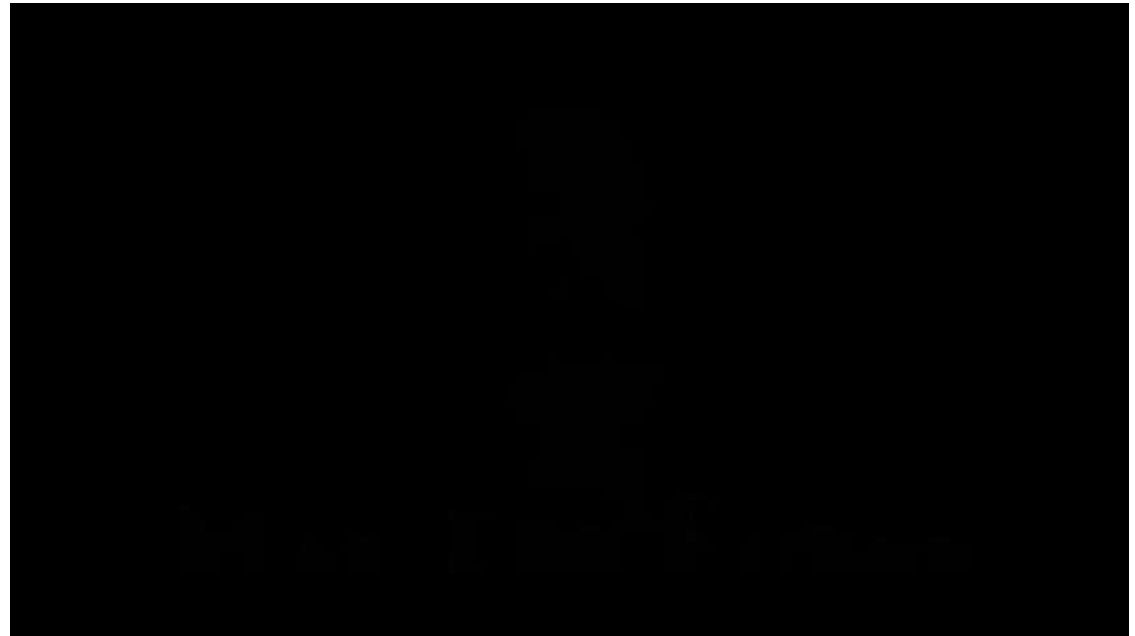
Sich nicht aufgeben

Mit Freund*innen in Kontakt bleiben

Atmen wie Darth Vader → Werden wie Yoda



Bild: Flaticon, Freepik



D'Chraft / G'lassenheit – sig mit miiiiiiir

Gaaaaanz – ruuhig

Es ist – wie es ist

Ich bin ok – Du bist ok

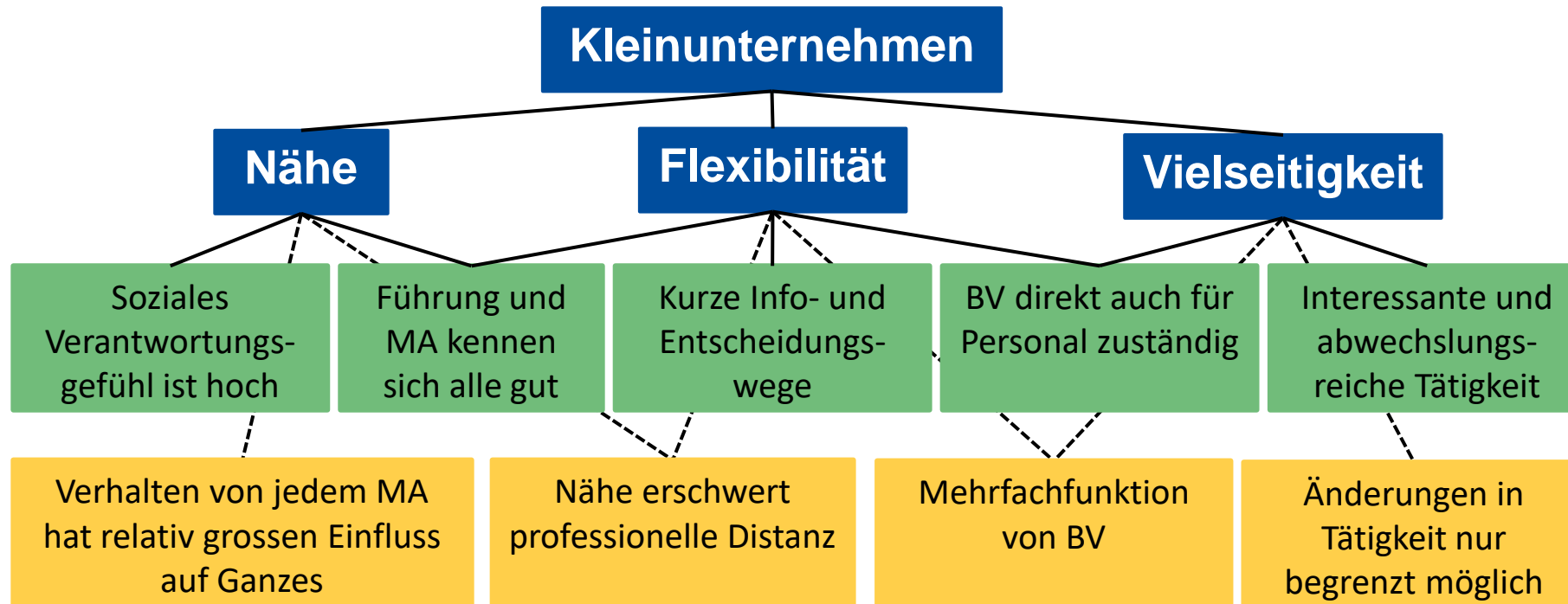
Teil 3: Vorteile von KMU?

New work ahoi!

artisana



Vorteile und Herausforderungen von KMU



KMU setzen New Work tiefgreifender um als Großunternehmen

NEWS 02.09.2021 New-Work-Barometer 2021



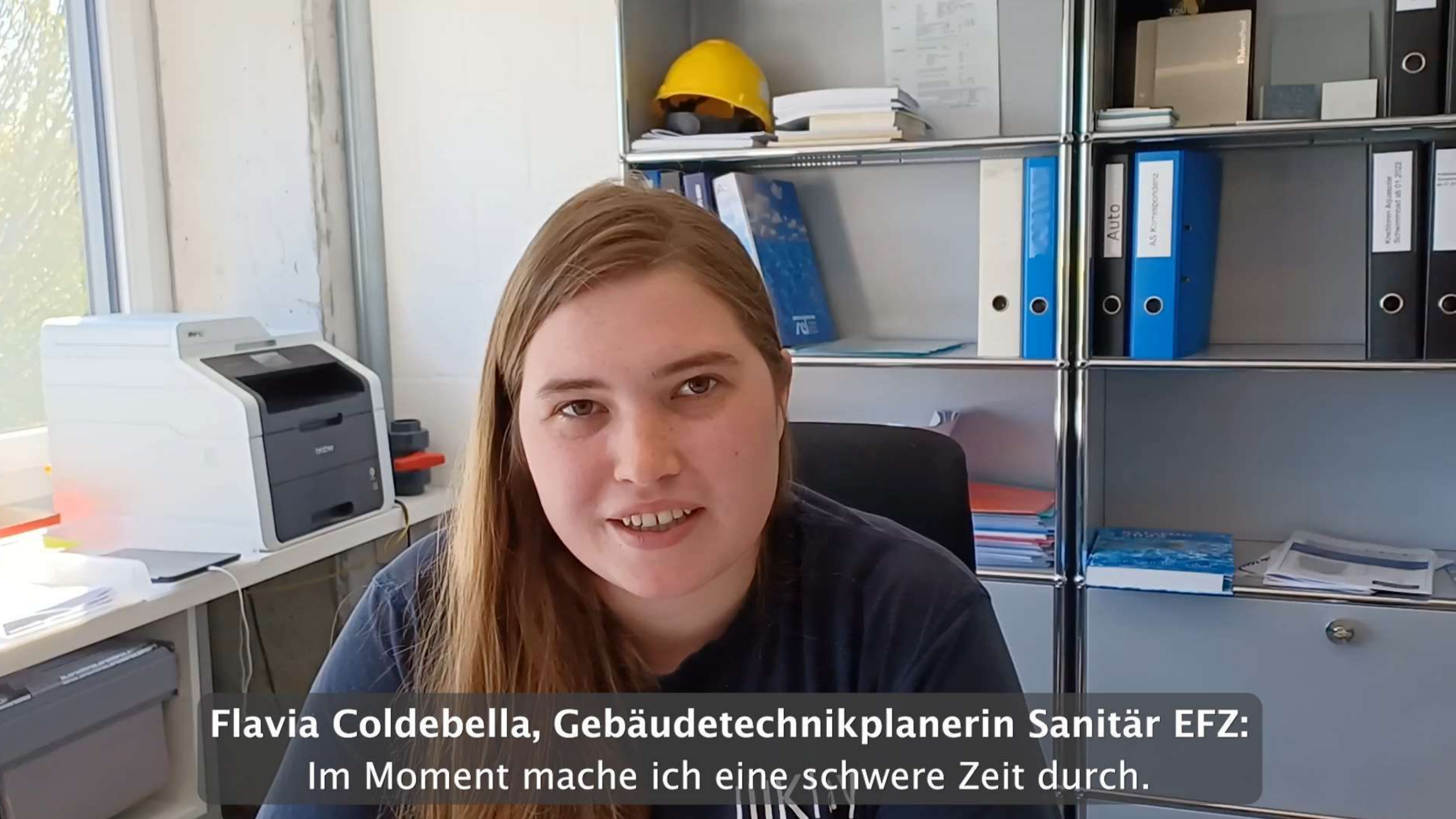
Prof. Dr. Carsten C. Schermuly
SRH Hochschule Berlin

häufiger in KMU	häufiger in Großbetrieben	keine Unterschiede
<ul style="list-style-type: none">• demokratische Organisationsverfassung• Mosaikkarrieren• Verflachung von Hierarchien	<ul style="list-style-type: none">• Agile Projektarbeit• Ausgabe von mobilen Technologien• Barcamps• betriebliches Vorschlagswesen• Design Thinking• digital Leadership• Hackathons• Job enrichment• Job sharing• OKR• Open Space-Büros• Transformationale Führung• Working Out Loud• Sinnfindungswshops• Achtsamkeitsworkshops	<ul style="list-style-type: none">• Agile Führung• Homeoffice• Arbeitszeitautonomie• Bureaucracy Buster• Crowdfunding• Empowermentorientierte Führung• Gewählte Führungskräfte• Holokratie• Innovationsgaragen• Kanban• Labdays• New Pay• Qualitätszirkel• Shared Leadership• Soziokratie• Teilautonome Gruppen

Leadership-Kit

5 Aktionsfelder für die Führung





Flavia Coldebella, Gebäudetechnikplanerin Sanitär EFZ:
Im Moment mache ich eine schwere Zeit durch.

Herzlichen Dank für
Ihr Interesse!
Fragen?

**Gesunde
Mitarbeitende.**

**Gesunder
Betrieb.**

Jetzt folgen und laufend
neue Storys erleben!



- Ihde-Scholl, T. (2013). Ganz normal anders: Alles über psychische Krankheiten, Behandlungsmöglichkeiten und Hilfsangebote. Zürich: Beobachter-Edition.
- Oppolzer, A. (2009). Psychische Belastungsrisiken aus Sicht der Arbeitswissenschaft und Ansätze für die Prävention, in: Badura, B., Schröder, H., Klose, J., Macco, H.(Hrsg.): Fehlzeiten-Report 2009, Arbeit und Psyche: Belastungen reduzieren, Wohlbefinden fördern (S. 13-22). Berlin: Springer-Gabler.
- Roschker, N. S. (2013). Psychische Gesundheit als Tabuthema in der Arbeitswelt: Analyse der DAX 30 und Leitfaden für die Unternehmensberichterstattung. Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden.
- Stocker, D., Schlumpf, S., Jäggi, J., & grosse Holtforth, M. (2015): «Was ist bloss mit Max Muster los?» - Umgang mit psychischen Problemen in kleineren Unternehmen und deren Unterstützungsbedarf. Artisana, Bern.
- WHO (2011). Mental health:a state of wellbeing. World Health Organization
- WHO (2012). Health topics. Mental disorders. World Health Organization.
- Keyes, C. L. M. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. J Consult Clin Psychol, 73(3), 539–548.
- Keyes, C. L. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing: A complementary strategy for improving national mental health. American Psychologist, 62(2), 95-108.
- Westerhof, G. J., & Keyes, C. L. (2010). Mental Illness and Mental Health: The Two Continua Model Across the Lifespan. J Adult Dev. 17(2):110-119.
- Wittchen, H. U. et al. (2011). The size and burden of mental disorders and other disorders of the brain in Europe 2010. European Neuropsychopharmacology, 21, 655–679.