



## Psychische Gesundheit fördern – Burnout vermeiden

### Bedarf

Der Anteil an gestressten Arbeitnehmenden in der Schweiz nimmt seit Jahren zu. Entsprechend geben aktuell fast 30% an, ziemlich oder sehr erschöpft zu sein (Job-Stress-Index, Gesundheitsförderung Schweiz, 2020).

Oft resultieren Stress und die Entstehung von Burnout und psychischen Erkrankungen aus einem Ungleichgewicht von Belastungen und Ressourcen der Mitarbeitenden. Dies trifft aktuell auf 29,6% der Arbeitnehmenden zu.

Die Folgen eines solchen Ungleichgewichts spüren auch die Unternehmen durch erhöhte Fehlzeiten, Fluktuation und Produktivitätsverlusten. Entsprechend wird das ökonomische Potential in der Schweiz 2020 auf CHF 7.6 Mrd. CHF geschätzt!

### Ihr Nutzen

Mit einem bedarfsorientierten Vorgehen werden Stress und psychosoziale Risiken im Unternehmen erkannt und minimiert sowie die psychische Gesundheit der Mitarbeitenden gefördert.

Handlungsfelder:

- Belastungen und Ressourcen Ihres Betriebs analysieren und gezielt verbessern
- Schutz der persönlichen Integrität der Mitarbeitenden sicherstellen
- Mitarbeitende und Führungskräfte befähigen, ihre eigenen Stresskompetenzen und Widerstandsfähigkeiten zu erhöhen
- Führungskräfte befähigen, ihre Mitarbeitenden gesundheitsförderlich zu führen
- Beratung und Coaching von bereits gefährdeten Mitarbeitenden und Führungskräften

Nebst gesunden, zufriedenen und motivierten Mitarbeitenden resultieren aus Ihrem Engagement eine Entlastung der Führungskräfte sowie eine Kostenreduktion. Mit einer Verbesserung der Balance zwischen Belastungen und Ressourcen lassen sich CHF 8000.- pro Jahr und Mitarbeitenden sparen.

### Unsere Leistungen

Wir unterstützen Sie mit unserer Erfahrung und einer aussenstehenden Sicht bei der Analyse Ihrer Situation, der Festlegung der Handlungsfelder sowie bei der Ableitung und Umsetzung von Massnahmen:

- Standortbestimmung durch Mitarbeiterbefragungen oder Analyse in Arbeitsgruppen (ABS – Arbeits-Bewertungs-Skala) mit anschliessender Ableitung Ihrer Handlungsfelder
- Gezielte Massnahmenplanung zur organisatorischen Verbesserung der Balance zwischen Belastungen und Ressourcen
- Schulungen zur Förderung der psychischen Gesundheitskompetenzen von Mitarbeitenden und Führungskräften (z.B. «Stressmanagement» oder «Gesunde Führung»). Bei Interesse in Kombination mit E-Learnings oder Webinaren.
- Planung und Durchführung von Kampagnen und Gesundheitstagen
- Objektive Stressmessungen (HRV) von gefährdeten Mitarbeitenden, in Kombination mit Coaching
- Einzelberatungen von Mitarbeitenden und Führungskräften
- Beratungen, Schulungen und Anlaufstelle zum Schutz der persönlichen Integrität

### Weitere Infos

[bgm@aeh.ch](mailto:bgm@aeh.ch)/044 240 55 50