



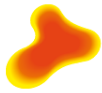
Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

KMU - vital
Programm für gesunde Betriebe



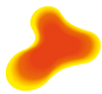
Betriebliche Gesundheitsförderung

Einführung ins Programm *KMU-vital*



Ablauf

- Warum betriebliche Gesundheitsförderung?
→ Folgen der Wirtschaftsentwicklung für Arbeit und Gesundheit
- Entstehung und Ziele von *KMU-vital*
- Pilot-Unternehmen und deren Motivation
- *KMU-vital*: Das Angebot nicht nur für KMU



Entwicklung der Wirtschaftssektoren

Von der Industrie- zur Dienstleistungsgesellschaft

G 3.1

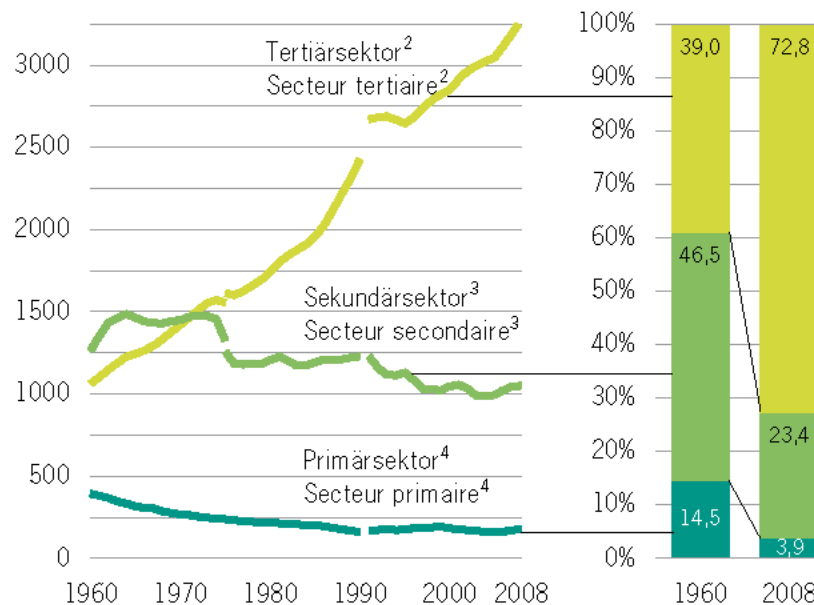
De la société industrielle à la société des services

Erwerbstätige¹ in 1000 ...

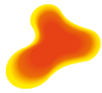
... und in %

Personnes actives occupées¹ en milliers ...

... et en %

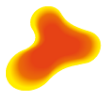


- 1 Ab 1975 bzw. 1991 neue Berechnungsmethode / Depuis 1975 respectivement 1991, nouvelle méthode de calcul
- 2 Dienstleistungen / Services
- 3 Industrie und Gewerbe / Industrie et artisanat
- 4 Landwirtschaft / Agriculture



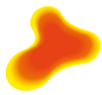
Weitere Wirtschaftsentwicklungen

- Globalisierung des Wettbewerbs
- „Humankapital“ als Erfolgsfaktor
- 24-h Gesellschaft
- Informations- & Computertechnologie
- Deregulierungen



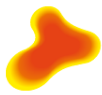
Folgen für Arbeitswelt und Gesundheit

Überforderung Individualisiertes Risiko Soziale Kontrolle	Arbeitsorganisation Aufgabenvielfalt Dezentrale Verantwortung Teamarbeit	Herausforderung Entscheidungsspielraum Soziale Unterstützung
Dauer-Verfügbarkeit Neue Monotonie Isolation	Info-Technologie Internet, Mobiltelefon Call Centers Telearbeitsplatz	Vernetzung Know-how-Zugang Flexibilität
Emotionale Belastung	Kundenorientierung	Soziale Kompetenz
Prekäre Arbeit Arbeitsplatzunsicherheit	Arbeitsverträge Temporärarbeit	Flexibilität Horizontale Karriere
Arbeit auf Abruf Niederqualifizierte Arbeit	Arbeitszeit Teilzeit Jahresarbeitszeit	Autonomie Work-Life-Balance

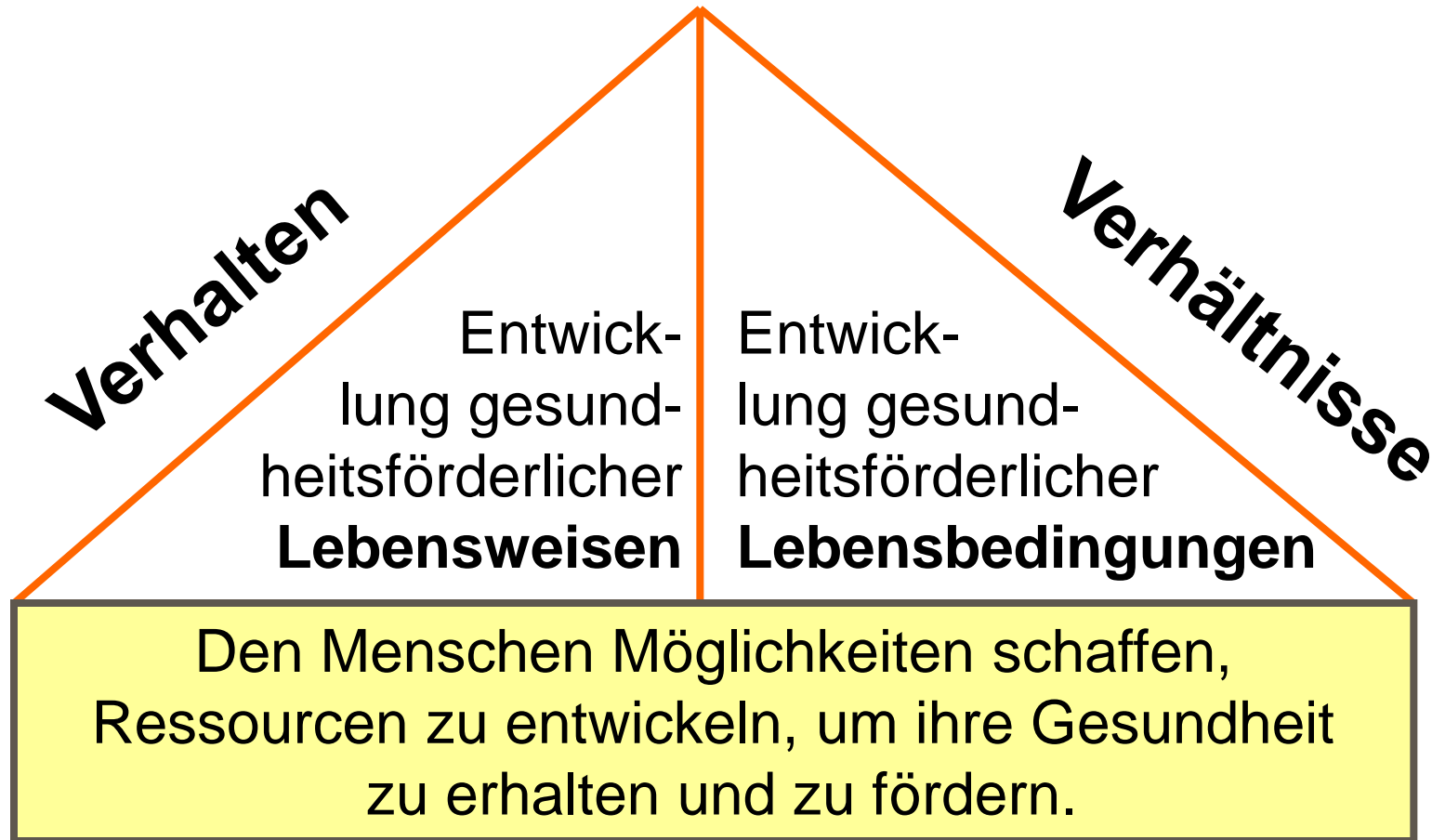


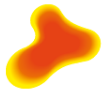
Wirtschaftliches Potenzial für BGF

- **Volkswirtschaftliche Folgen**
 - Stresstudie Seco (2003): ca. 4 Mia/Jahr
 - Schätzungen arbeitsassoziierte Erkrankungen in der Schweiz: 6-12 Mia/Jahr
 - Unterschätzung (nur Ausfälle, nicht verringerte Produktivität)
- **Betriebswirtschaftliche Folgen**
 - Absenzen
 - Fluktuation
 - Reduzierte Produktivität der Anwesenden



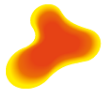
Betriebliche Gesundheitsförderung





Nutzen

- Arbeitsprozesse werden an Bedürfnisse der Mitarbeitenden angepasst → **Humanisierung** der Arbeit
- Unternehmen gilt im Markt als „attraktiv“ und kann seine **Wettbewerbsfähigkeit** erhalten
- Besseres Arbeitsklima und höhere Motivation der Mitarbeitenden steigert die **Produktivität**.
- Krankheitsbedingte Absenzen und Fluktuationen können gesenkt und so **Kosten gespart** werden.



Auftraggeberin **KMU-vital**



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

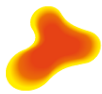
Zielgruppe: KMU in der Schweiz (50 – 250 Mitarbeitende)
Laufzeit: 2001-2004
Budget: CHF 2.2 Mio.

Co-Programmleitung:



Universität Zürich
Institut für Sozial- und Präventivmedizin

Institut für Arbeitsmedizin **ifa**

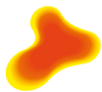


Pilot-KMU

Alcan Packaging Rorschach AG
Wellness- & Spa-Hotel Ermitage Golf
Fontina Rössler Gruppe
GHHH (Swatch Group)
Imbodehuus
Kontakt Systeme
Max Schweizer AG
Morandi Frères SA
Stollenwerkstatt
Transports publics régionaux
(Nyon- Ouest vaudois)
Adaxys SA
Sintetica SA

Aluminiumveredelung
Hotellerie
Keramikartikel
Uhrenproduktion
Sozialpädagogische Einrichtung
Elektronik + Telematik
Malergeschäft
Ziegelproduktion
Soziale Institution
Öffentlicher Verkehr

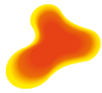
Elektronikbranche
Pharmabranche



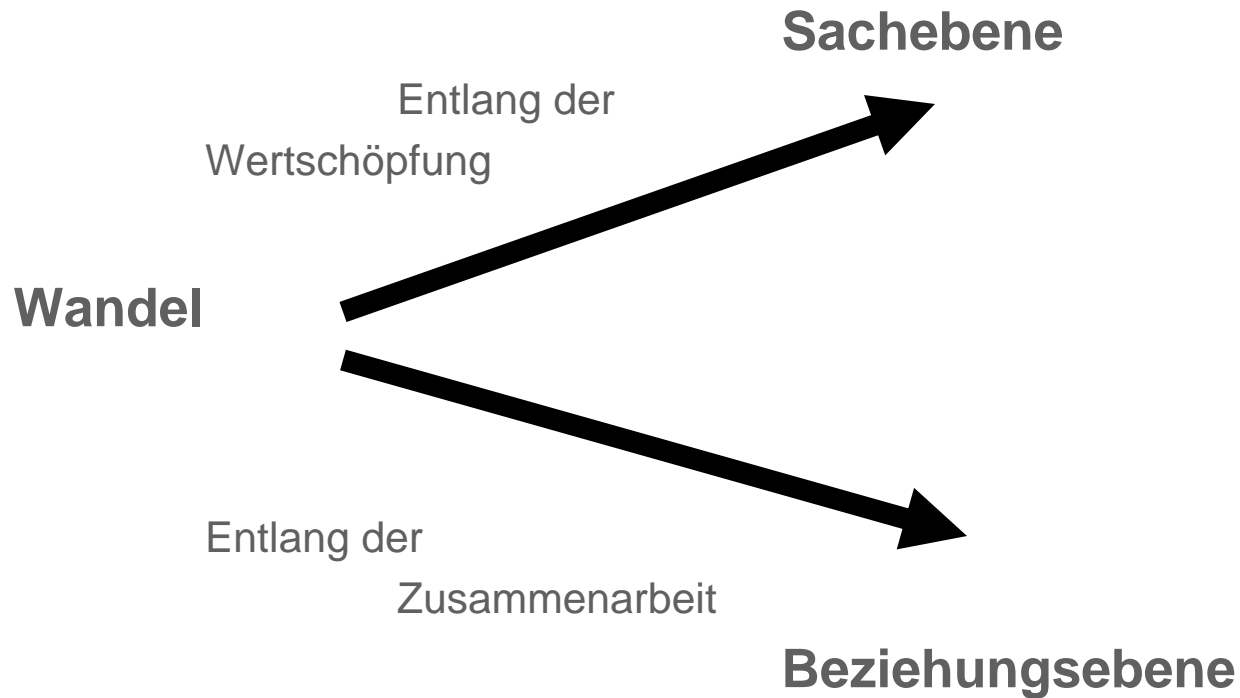
Stimmen aus den Pilot-KMU

Wieso führen Sie das Programm *KMU-vital* durch resp. investieren Sie in BGF?

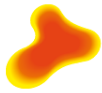
- „Wohlbefinden, Arbeitsmoral und Motivation der Mitarbeitenden sind gerade in wirtschaftlich schwierigen Zeiten zentral.“
- „Sich auf neue Aspekte einlassen im Einklang mit dem Leitbild: tragende Säulen sind Kunden, Mitarbeitende und Führung. Die BGF-Module lassen sich bestens in den firmeneigenen Baukasten einbauen“.
- „Nach der Fusion durch Verbesserung des Klimas eine Verringerung der Absenzzzeiten und Steigerung der Produktivität durch bessere Motivation bewirken.“
- „Wir sahen uns mit hohen krankheitsbedingten Absenzen konfrontiert.“



BGF: Gerade bei Veränderungen

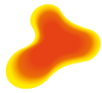


Aus: Rüegg-Stürm, J. (2003). Das neue St.Galler Managementmodell. Bern: Paul Haupt.

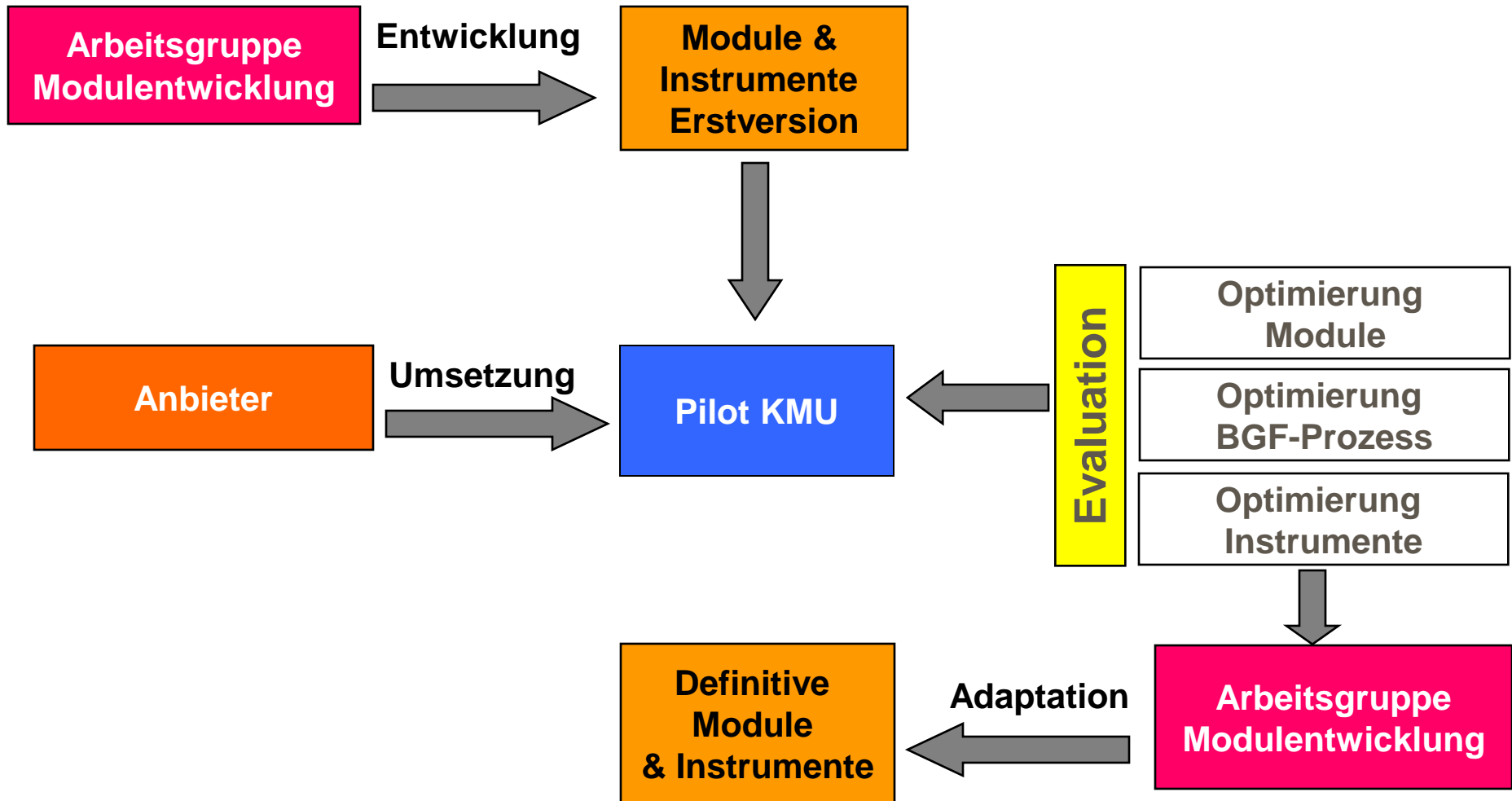


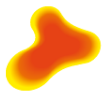
Module

Informationsmaterial		
Flyer	Broschüre	Foliensatz
Programmleitfaden		
Einstiegsmodul		
Einstiegsworkshop		
Analysemodule		
Managementbefragung		
MitarbeiterInnenbefragung		
Gesundheitszirkel		
Umsetzungsmodule		
<i>Organisations- entwicklung</i>	<i>Personal- entwicklung</i>	<i>Gesundheits- verhalten</i>
Arbeits- gestaltung	Zusammen- arbeit im Team	Wellness
Aspekte der Ergonomie	BGF als Führungs- aufgabe	Stress- management



Module: vielfach geprüft





EntwicklerInnen

Deutschschweiz

Radix Gesundheitsförderung

SuvaPro

Institut für Sozial- und Präventivmedizin Zürich

ifa Institut für Arbeitsmedizin

Westschweiz

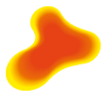
Institut Santé de Travail (IST)

ralphthomas



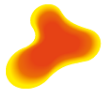
Tessin

Wellness & Management



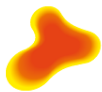
Multiplikatoren

- **Gesundheitsförderung Schweiz**
- **Arbeitgebervertretung** (Schweiz. Gewerbeverband, Schweiz. Arbeitgeberverband)
- **Arbeitnehmervertretung** (Schweiz. Gewerkschaftsbund, Angestellte Schweiz VSAM)
- **HR-Bereich** (HR-Suisse)
- **Arbeitssicherheit** (Ekas, Suva)
- **Qualitätsmanagement** (SQS)
- **Krankenkasse** (Helsana), **Pensionskassen** (Vagis Vorsorge)
- **Fachverbände** (SVBGF, Nat. Kontaktstelle CH im europäischen Netzwerk für BGF)
- **Medien etc.**

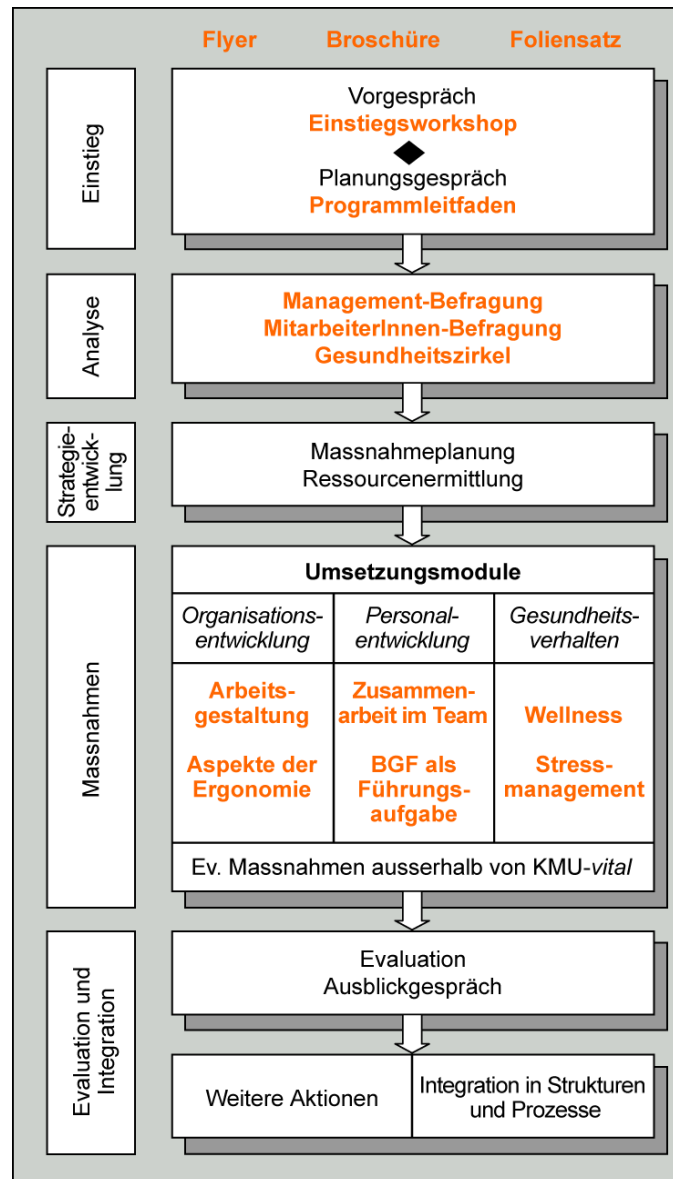


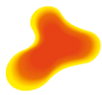
Weiterbildung «Einführungskurs in das Programm KMU-vital»

- Inhalte:
 - Grundlagen und Bedingungen der BGF
 - KMU-*vital* konkret
 - Massnahmen umsetzen
- 1 Tag
- Leitung:
AnbieterInnen von KMU-*vital* aus der Pilotphase



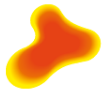
Ablauf





Vorgespräch: Auftragsklärung

- Was ist die Motivation des KMU für betriebliche Gesundheitsförderung?
- Welche Interessen hat das KMU?
- Welche Strukturen bestehen schon?
- Welche Erwartungen bestehen beim KMU aus Sicht der Geschäftsleitung, aus Sicht der Mitarbeitenden?
- Woran würde das KMU merken, dass (zusätzliche) BGF-Massnahmen im Betrieb etwas gebracht haben?

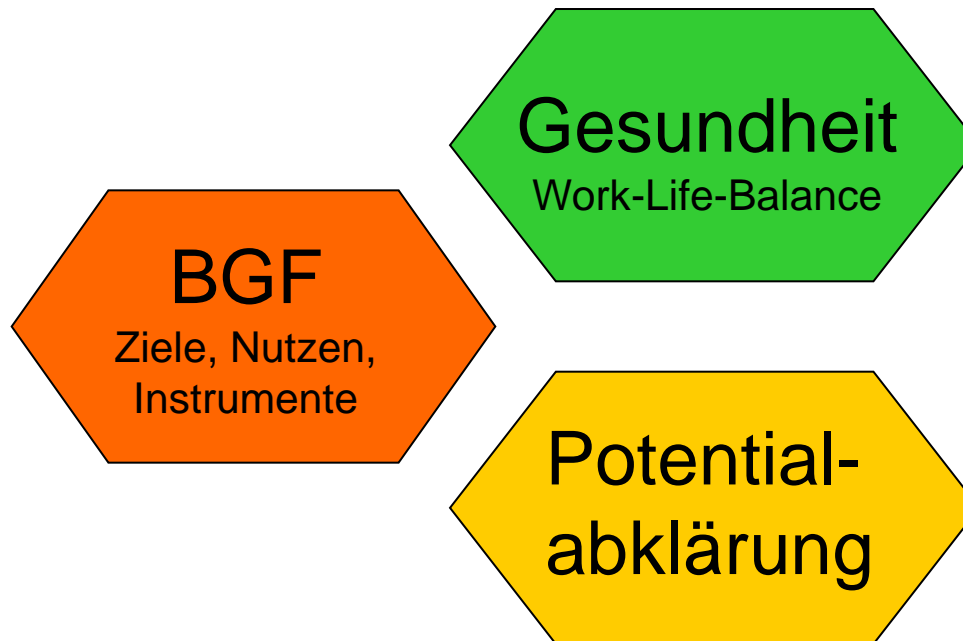


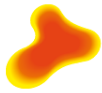
Modul Einstiegsworkshop

Zielpublikum: (erweiterte) Geschäftsleitung, Personaldienst

Dauer: ½ Tag

Inhalt:

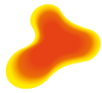




Modul MitarbeiterInnenbefragung

10 Dimensionen

- Körperliche Beanspruchung und Arbeitsumgebung
- Arbeitsaufgabe und Arbeitsanforderungen
- Arbeitszeit und Freizeit
- Unternehmensleistungen
- Informationspolitik und MA-Beteiligung
- Zufriedenheit mit Führungsstil
- Betriebsklima
- Ich und das Unternehmen
- Körperliche Beschwerden
- Gefühlszustand: Emotionale Probleme



Managementbefragung

1. Teil: Gesundheitsförderliches Management

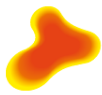
- Personalführung
- Personalentwicklung
- Personaleinsatz und Arbeitsorganisation
- Arbeitszeitregelungen/ Work-life-balance

2. Teil: Betriebliche Gesundheitsförderung

- Voraussetzungen für BGF
- BGF-Massnahmen
- Ziel der BGF

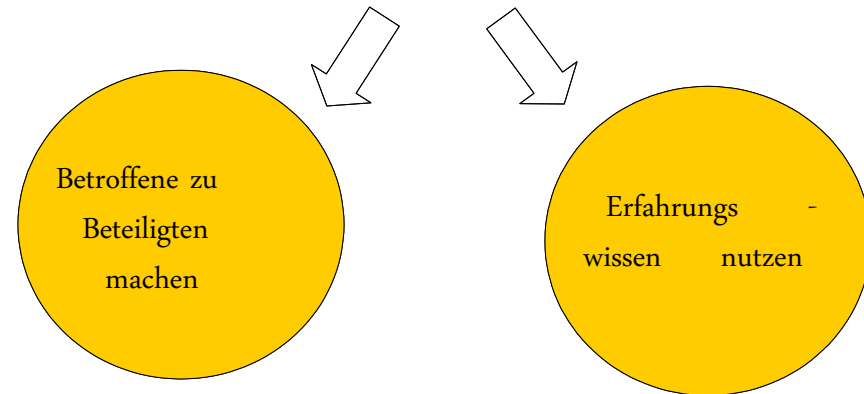
3. Teil: Bestandaufnahme

- Anforderungen und Belastungen am Arbeitsplatz
- Klassifikation im Hinblick auf Gefahren
- Entwicklung und organisationaler Wandel
- Kennzahlen/ Personalstruktur

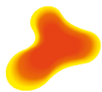


Gesundheitszirkel

Mehr Eigenverantwortung durch Partizipation

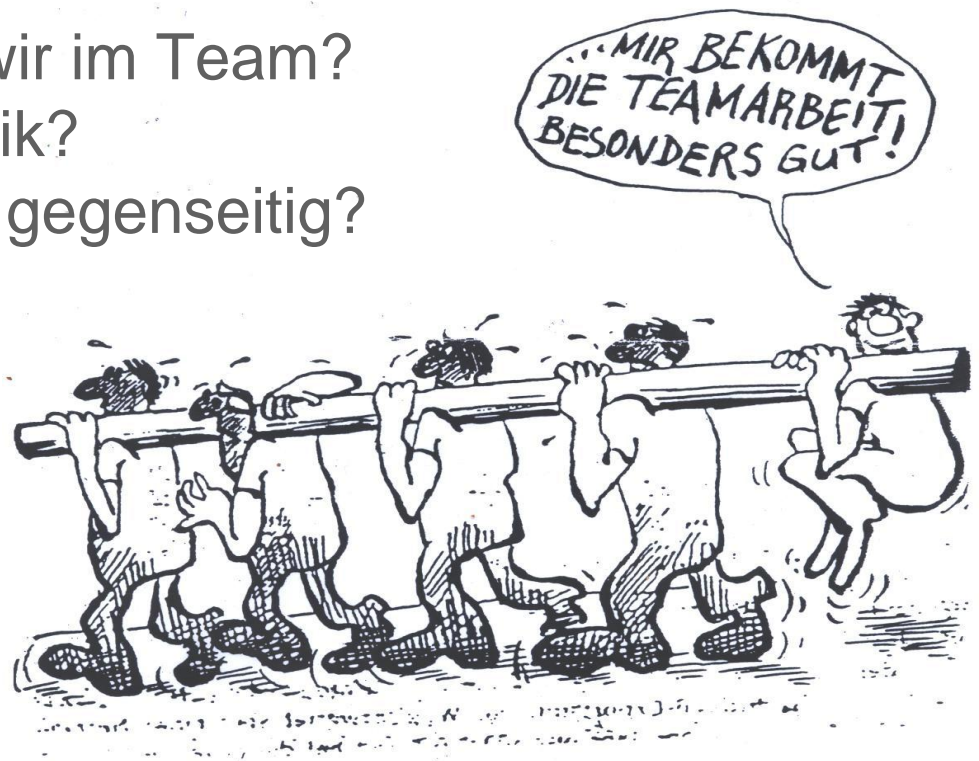


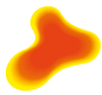
- Zeitlich begrenzte Gesprächsrunde (5 x 2 h), die sich mit Ursachen und Möglichkeiten arbeitsbedingter Belastungen und Ressourcen beschäftigt.
- Erarbeitung von Lösungsvorschlägen aufgrund des Erfahrungswissens der Teilnehmenden.
- Massnahmenliste als Diskussionsgrundlage für Gespräch zwischen Geschäftsleitung und Mitarbeitenden



Zusammenarbeit im Team

- Wo liegen unsere Stärken und Schwächen?
- Wie nutzen wir unsere unterschiedlichen Fähigkeiten?
- Wie kommunizieren wir im Team?
 - Wie äussern wir Kritik?
 - Wie stärken wir uns gegenseitig?
- Wie sind unsere Beziehungen zu anderen Teams?





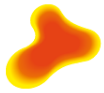
Modul BGF als Führungsaufgabe

- Gutes Arbeitsklima aktiv gestalten
- Motivation und Leistungsbereitschaft der Mitarbeitenden beeinflussen
- Mehr Sicherheit im Umgang mit Mitarbeitenden haben
- Krankheits- und unfallbedingte Absenzen sinken

Zielpublikum: Führungskräfte aller Hierarchiestufen

Dauer: 1 ½ Tage im Intervall

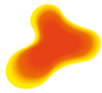
Methode: Workshop: Fallbeispiele, Übungen



Modul Stressmanagement

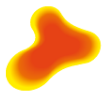
Zielgruppe: Alle interessierten Mitarbeitenden und Führungskräfte

Kursteile	Inhalte	Dauer
1. Teil	Der Stressprozess <ul style="list-style-type: none">• Definition von Stress• Stressoren• Stressreaktion und körperliche Symptome• Persönliche Bewältigungsstrategien• Ressourcen	4 Stunden
2. Teil	Vertiefung von Stressbewältigungsstrategien, speziell soziale Unterstützung und Atemtechniken	2 Stunden
3. Teil	Vertiefung von Stressbewältigungsstrategie, speziell Zeitmanagement und aktive Entspannung	2 Stunden



Modul Wellness

Angebote	<i>Externe Anbieter</i>	<ul style="list-style-type: none">•Allez Hop!•Veloförderung in Betrieben•Fünf am Tag/action d
	<i>Selbstanwendung</i>	<ul style="list-style-type: none">•Beispiele Einzelaktionen•Checkliste Umsetzung
Merkblätter (Kap. 5)	<i>Bewegung</i>	<ul style="list-style-type: none">•Bringen Sie Ihren Körper in Bewegung (<i>Merkblatt 1</i>)•Fakten zum Krafttraining (<i>Merkblatt 2</i>) u.a. Kraft-Basisprogramm (<i>Merkblatt 3</i>) und Theraband-Übungen (<i>Merkblatt 4</i>)•Fakten zum Beweglichkeitstraining (<i>Merkblatt 5</i>) u.a. Stretchingprogramm (<i>Merkblatt 6</i>)
	<i>Entspannung</i>	<ul style="list-style-type: none">•12 entspannende Tipps (<i>Merkblatt 7</i>)
	<i>Ernährung</i>	<ul style="list-style-type: none">•Optimieren Sie Ihre Ernährung (<i>Merkblatt 8</i>)
	<i>Gewicht</i>	<ul style="list-style-type: none">•Halten Sie Ihr Gewicht (<i>Merkblatt 9</i>)•BMI berechnen (<i>Merkblatt 10</i>)Reduzieren Sie Ihr Übergewicht (<i>Merkblatt 11</i>)

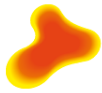


Modul Arbeitsgestaltung

Ziel des Moduls ist es, eine Anleitung zu geben, wie anstehende Veränderungs- und Umstrukturierungsprozesse nach gesundheitsförderlichen Kriterien durchgeführt werden können.

Mögliche Themen:

- Arbeitsplatz und Arbeitsmittel
- Arbeitsaufgaben (job rotation, job enrichment etc.)
- Arbeitsorganisationsformen (z.B. teilautonome Arbeitsgruppe)
- Arbeitszeit (Schichtarbeit, flexible Arbeitszeitmodelle)

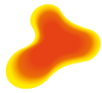


Modul Aspekte der Ergonomie

Umfassende Quelle mit vielen praktischen Tipps und Links zu wichtigen Aspekten der Ergonomie

Mögliche Themen:

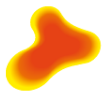
- Einrichtung des Arbeitsplatzes
- Organisation und Inhalte der Arbeit
- Gestaltung der Arbeitsumgebung
- Instrument zur Verbesserung der Arbeitsbedingungen



Fokusthemen

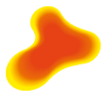
Unter dem Menüpunkt ‚Fokusthemen‘ finden Sie auf *KMU-vital* wertvolle Informationen und weiterführende Literatur / Links zu folgenden Themen:

- **Stress / Burnout**
- **Beruf und Familie**
- **Arbeit und Alter**
- **MitarbeiterInnen mit Migrationshintergrund**
- **sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz**
- **Mobbing**
- **Gender**
- **Suchtprävention**



Prävention von Stress und Burnout

- Vorgehen auf individueller UND betrieblicher Ebene
- Individuelle Ebene: Stressmanagement-Modul
 - Gute Einführung in das Thema, zeigt dem Einzelnen den Umgang mit Stress und Bewältigungsmöglichkeiten
- Betriebliche Ebene: Kombination verschiedener KMU-vital Module, z.B.
 - Stressmanagement, Gesundheitszirkel, BGF als Führungsaufgabe, Arbeitsgestaltung, Zusammenarbeit im Team
- Projekt SWiNG
 - Anwendung von *KMU-vital* mit Fokus Stress in 10 Pilot-Betrieben und Evaluation von Wirksamkeit und Wirtschaftlichkeit der Massnahmen (Ergebnisse geplant für 2011)



Übersicht Produkte

- Website *KMU-vital*
- 10 Module
- Informationsmaterial (Broschüre, Flyer, Power-Point-Präsentation)
- Programmleitfaden
- Fokusthemen
- Medienberichte
- KMU-Portraits
- Adressen Anbieter, Institutionen, Referenzen etc.

www.kmu-vital.ch
www.pme-vital.ch
www.pmi-vital.ch