



Universität
Zürich ^{UZH}

Gesundheit im Betrieb messen und die Arbeitssituation partizipativ verbessern

Dr. Alice Inauen & Dr. Désirée Füllemann

Abteilung für Public & Organizational Health

Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention

Universität Zürich

21. Zürcher Forum Prävention und Gesundheitsförderung:
Arbeit – Psyche – Gesundheit, 23. November 2015



Ziele:

- Sie haben einen Überblick über unseren BGM-Interventionsansatz
- Sie wissen, wie wir Gesundheit im Betrieb messen
- Sie reflektierten über Ihre eigene Arbeitsbelastungen und –ressourcen
- Sie lernen Methoden kennen zur partizipativen Verbesserung der Arbeitssituation
- Sie „brainstormen“ Lösungsvorschläge zu einer vorgegebenen Belastungs- und Ressourcensituation



Gesundheit im Betrieb messen

Motivation

Stress

Work-Life Balance

Arbeitszufriedenheit

Burnout

Unfälle

Engagement

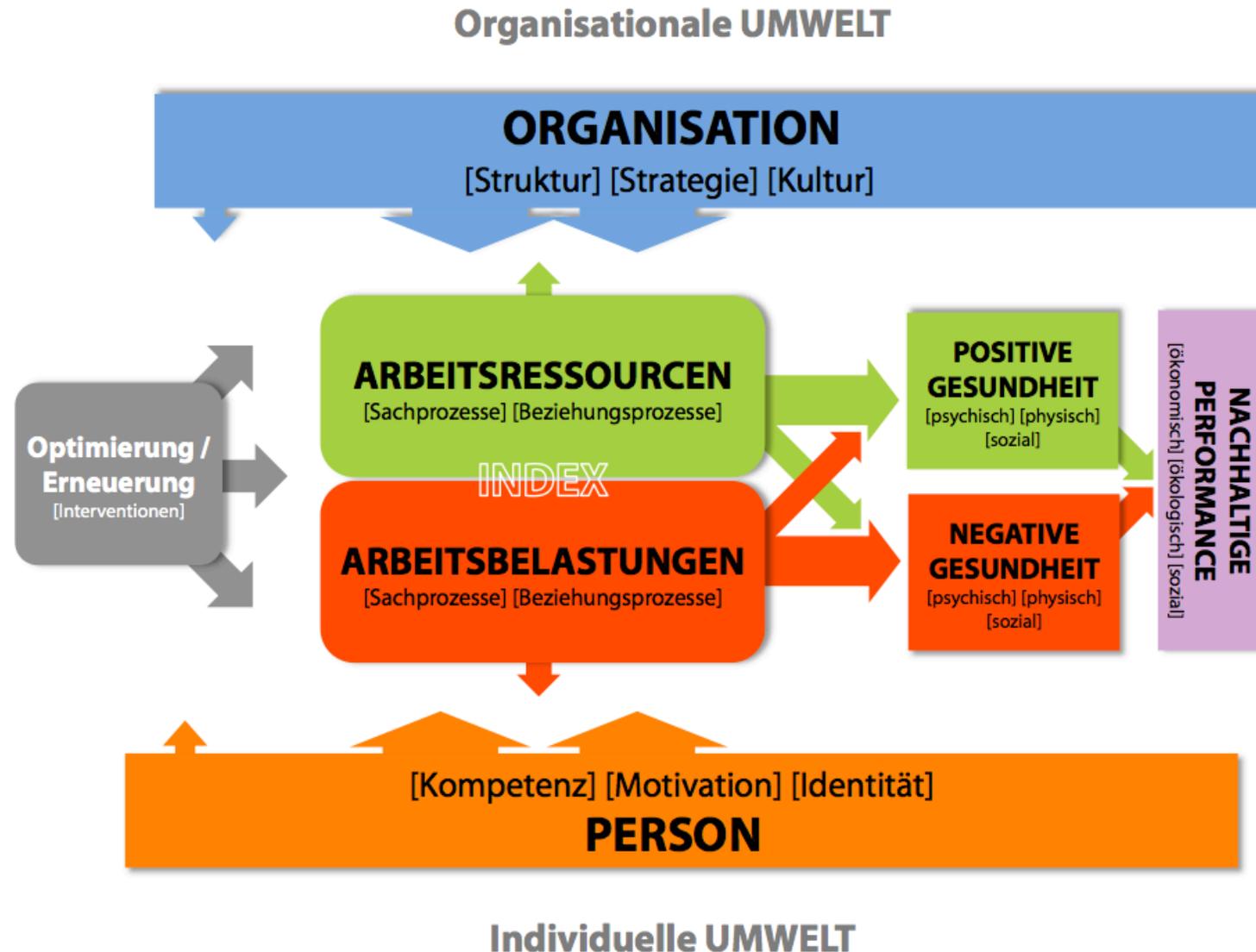
Krankheitsabsenzen

Hohe Fluktuation

Attraktiver Arbeitgeber

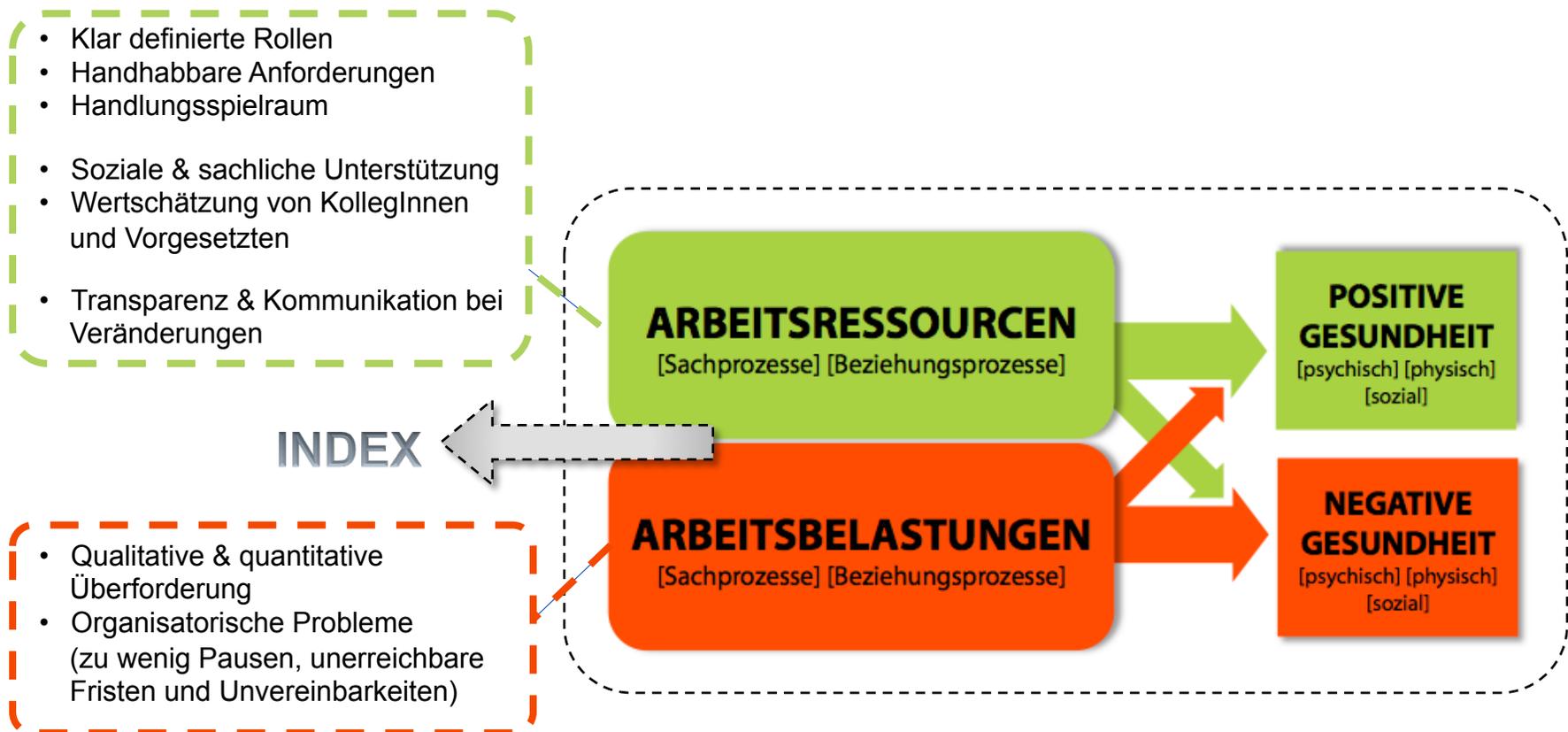


Landkarte der gesunden Organisation: Quelle der Belastungen & Ressourcen

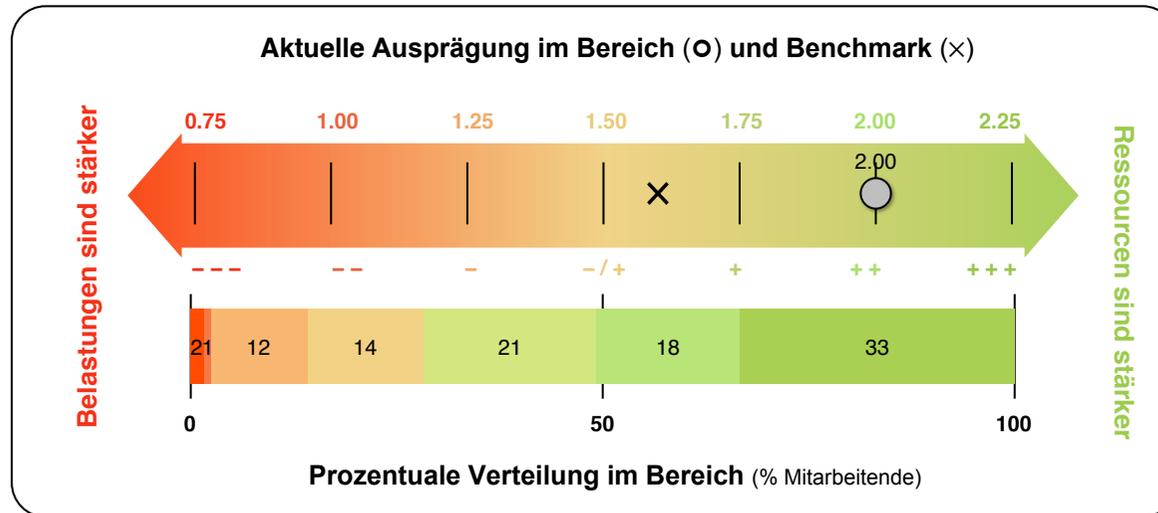




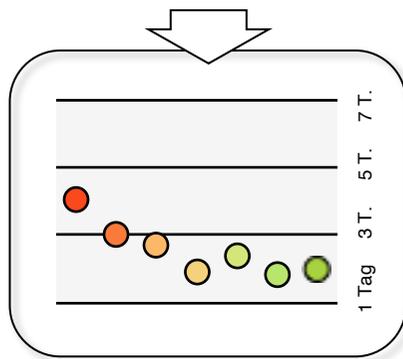
Der Kern des Wirkmodells besteht aus **Arbeitsressourcen** und **Arbeitsbelastungen** und ihrer eigenständigen Wirkung auf die **positive** und **negative** Gesundheit.



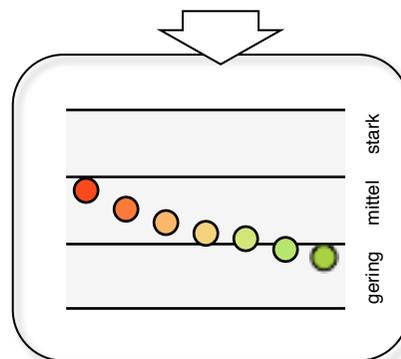
Gesundheitsindex - Zusammenhänge



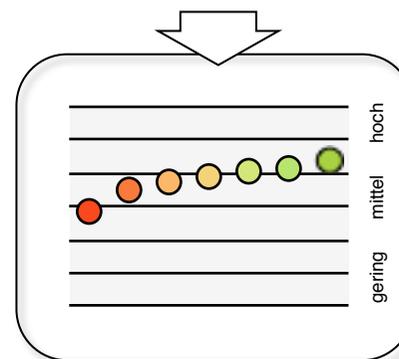
Sind die **Ressourcen stärker** als die **Belastungen**...



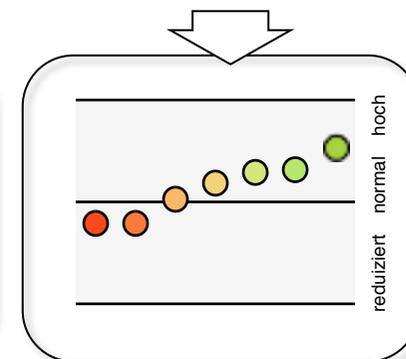
...sinkt die Absenzdauer
(-1.5 Tage / halbes Jahr)



...verringert sich die
Erschöpfung bei der Arbeit



...erhöht sich das
Arbeitsengagement



...steigt die
Arbeitsleistung (+10%)



CH-Index (Corporate Health Index) Details **Arbeitsressourcen**

Erläuterung	Durchschnitt (auf einer Skala von 1-5)	Bewertung (im Verhältnis zum Vergleichswert)	
Kontrolle Die Arbeit ist flexibel gestaltbar, man kann (mehr oder weniger) selber entscheiden, wann man was wie machen will. Die Mitarbeitenden haben Einfluss und Mitentscheidungsrecht.	2.84	verbesserungsfähig	☹️
Rollenklarheit Es ist allen klar, was sie warum machen müssen. Sie wissen, wie man vorgeht und was die Erwartungen und Ziele sind	4.52	aufrechterhalten	😊
Kompetenzentwicklung Bei der Arbeit kann man Neues lernen und sich weiterentwickeln. Sie schafft gute Möglichkeiten, im Beruf weiterzukommen.	3.85	aufrechterhalten	😊
Vielfalt Die Arbeit ist abwechslungsreich und es gibt jeden Tag etwas anderes zu tun.	3.41	normal	😊
Unterstützung durch KollegInnen Man unterstützt sich und hört einander an, auch bei Schwierigkeiten. Grundsätzlich herrscht gegenseitiger Respekt.	3.99	aufrechterhalten	😊
Unterstützung durch Vorgesetzte Man wird vom Vorgesetzten ermutigt, kann über Probleme reden und erhält Hilfe und Feedback zur Arbeit.	4.40	unbedingt aufrechterhalten	😊😊



CH-Index (Corporate Health Index) Details **Arbeitsbelastungen**

Überlastung Die Arbeit wird unter grossem Zeitdruck erledigt. Die Menge und das Tempo ist zu hoch, und man muss andere Sachen vernachlässigen.

3.49

verbesserungsfähig



Überforderung Die Arbeit ist zu schwierig und kompliziert, und man muss Dinge tun, für die man zu wenig ausgebildet ist.

2.06

normal



Organisatorische Probleme Die Fristen sind nicht einhaltbar, Pausen werden vernachlässigt und verschiedene Gruppen verlangen Dinge, die sich nicht miteinander vereinbaren lassen.

2.37

normal





Übung 1: Reflexion über eigene Ressourcen und Belastungen bei der Arbeit

Denken Sie an Ihre aktuelle Arbeitssituation:

- Was ist Ihre aktuell **wichtigste Ressource**?
Was hilft Ihnen bei Ihrer Arbeit? Was bringt mir eine Bereicherung bei der Arbeit?
→ Notieren Sie diese auf einem **grünen Post-It**

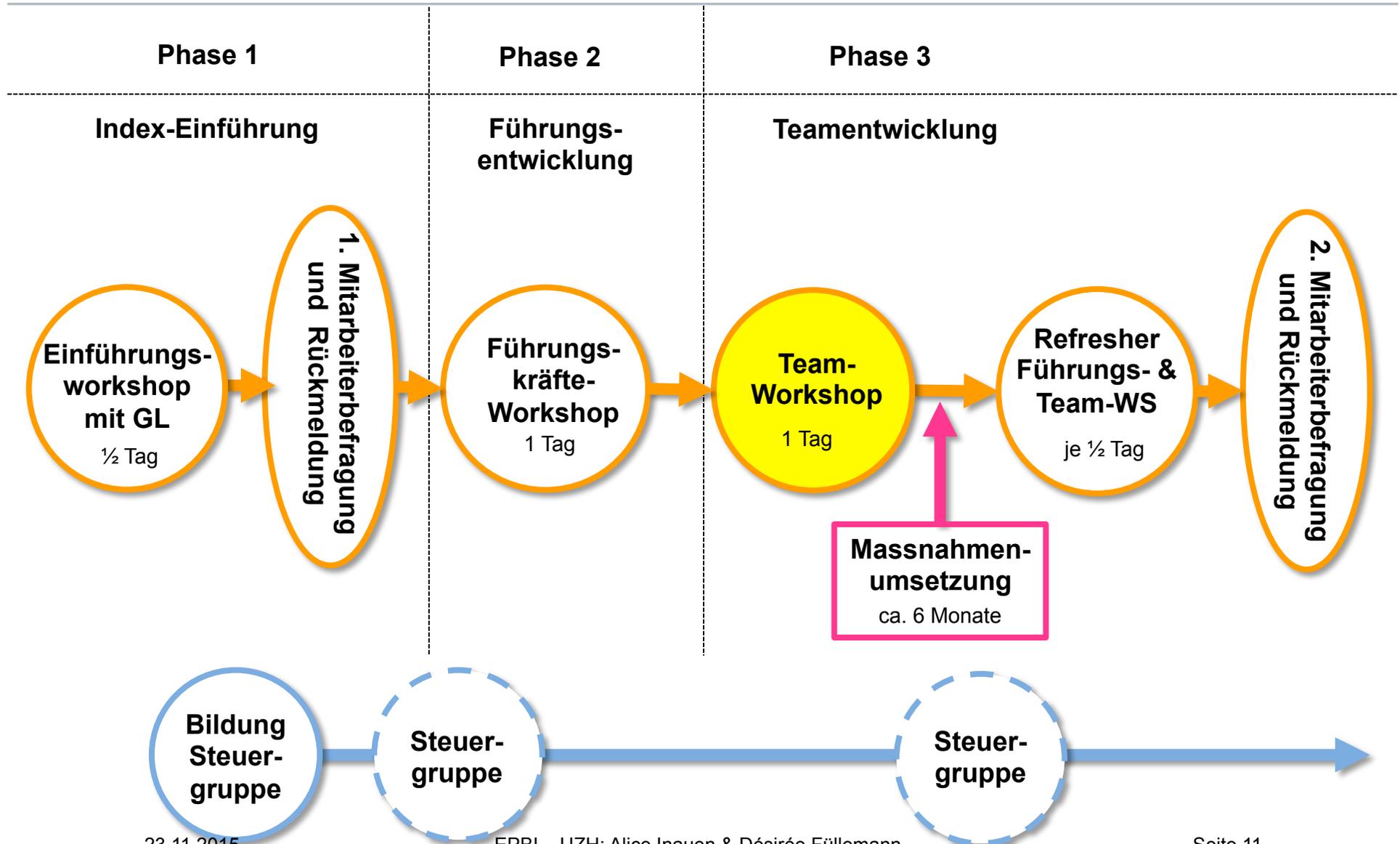


- Was ist Ihre aktuell **grösste Belastung**?
Für was verbrauchen Sie viel Energie?
→ Notieren Sie diese auf einem **roten Post-It**





Arbeitssituation partizipativ verbessern





Ablauf Team-Workshop

1. **Ausgangspunkt:** Belastungen und Ressourcen aus der **Mitarbeitendenbefragung**
2. Team-**Vision** (Wunderfrage)
3. Belastungen und Ressourcen **ergänzen und priorisieren**
4. **Belastungen umformulieren**
5. **Ressourcen konkretisieren**
6. **Brainstorming** zu Lösungsvorschlägen
7. **Massnahmen** erarbeiten
8. Massnahmen **priorisieren**



Grundprinzipien unseres Ansatzes

- **Ressourcenorientierung und Lösungsorientierung:** Fokus auf Belastungen UND RESSOURCEN, Probleme werden umformuliert
- **Partizipation und Perspektivenübernahme:** Fördern von Eigenverantwortung und Selbstständigkeit, Perspektivenabgleich für besseres Verständnis
- **Gemeinsames Verständnis und Legitimität:** Gesundheit als legitimes Thema

→ **Nachhaltigkeit durch Kompetenzentwicklung**