

# Wie bleiben wir psychisch gesund?

Dr. Désirée Stocker, Geschäftsführerin Stiftung Artisana  
24.1.24 – Arbeitgeberveranstaltung IV-Stelle Kanton Bern

**Gesunde Mitarbeitende.**

**Gesunder Betrieb.**

**artisana**



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?



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

## Arbeitsorganisation

**Arbeitszeitmodelle?**

## Führung

**Partizipation?**

## Betriebskultur

**Generationenmanagement?**

## Grundlagen

**Aus- und Weiterbildung?**

# 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?»

# 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



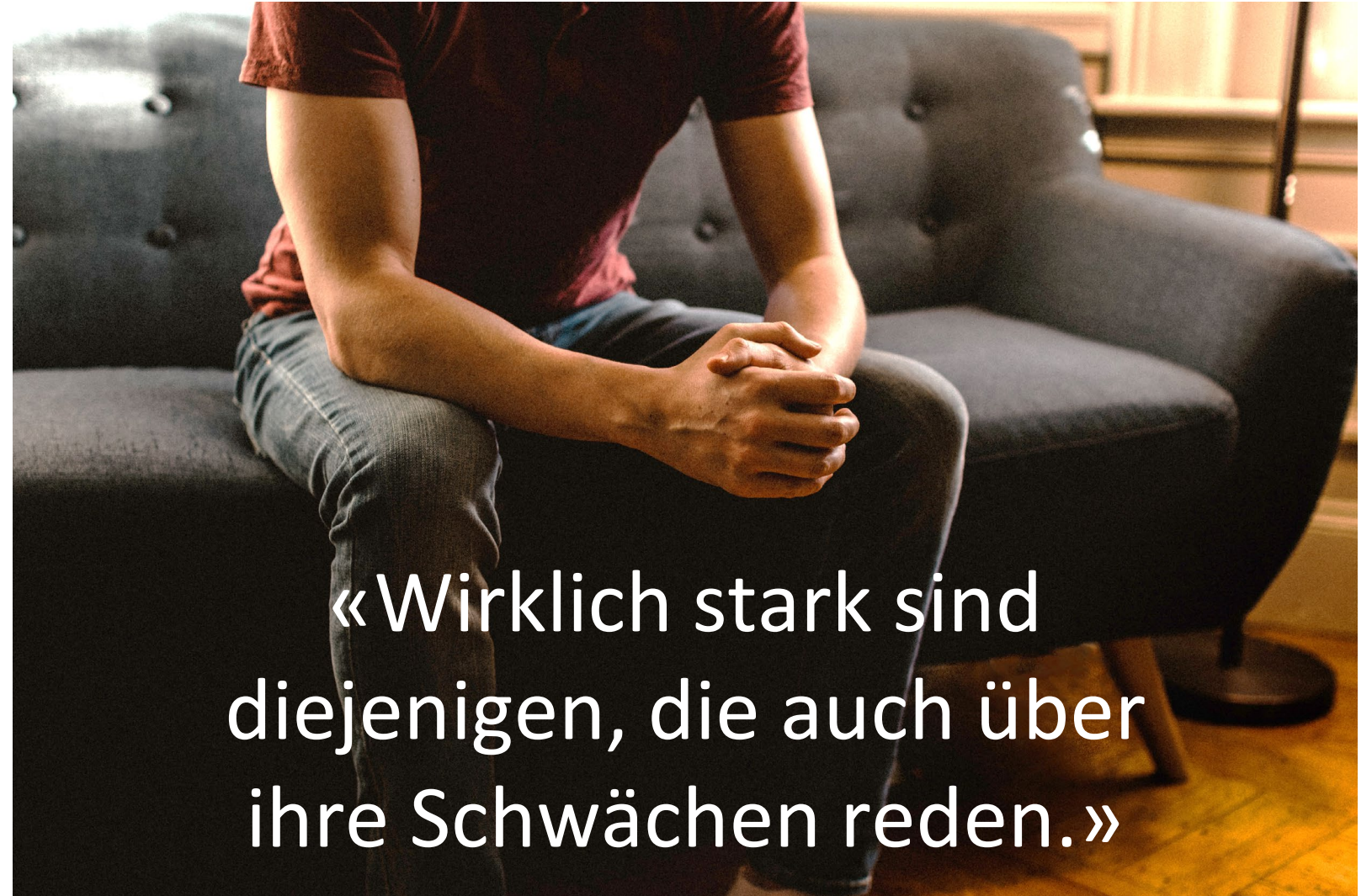
**«Dass in ihrem-  
Betrieb auch über  
Tiefs gesprochen  
wird, gibt Flavia  
ein Hoch.»**

**Gesunde  
Mitarbeitende.**

**Gesunder  
Betrieb.**

Ein Engagement der Stiftung Artisansa für KMU  
[artisana.ch](http://artisana.ch)

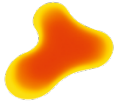
Loufä:  
Externe  
Unterstützung



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

Bild: Kelly Sikkema, Unsplash

# Loufä: Vernetzung



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



**FORUM BGM**  
Bern-Solothurn

[www.bgm-beso.ch](http://www.bgm-beso.ch)

iv|ai be

artisana

**HANDELS- UND INDUSTRIEVEREIN  
DES KANTONS BERN**  
Berner Handelskammer

suva

**n|w** Fachhochschule Nordwestschweiz  
Hochschule für Angewandte Psychologie

**u<sup>b</sup>**

**UNIVERSITÄT  
BERN**



**Chantal Beyeler**  
Betriebswirtin lic.rer.pol.  
Business Psychology MAS

**Peter Roos**  
Arbeits- und Organisationspsychologe lic. phil.  
Organisationsentwickler MSc; Mediator



**visana**  
Wir verstehen uns.

**KANTON solothurn**

**die Mobiliar**



Berner  
Fachhochschule



Loufä:  
Pausen und  
Erholung fix  
einplanen



Bild: Rafael Cisneros Méndez, Unsplash

Hautä – Luäggä – Losä

Loufä

Schauen Sie auch zu sich!

# Herzlichen Dank für Ihr HaLuLo! Gut Lo!

Bei Interesse an mehr: einfach melden!

**Gesunde  
Mitarbeitende.**

**Gesunder  
Betrieb.**

Jetzt folgen und laufend  
neue Storys erleben!



# Tipps für mehr...

**Gesunde  
Mitarbeitende.**

**Gesunder  
Betrieb.**

**artisana**



# 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.

# Leadership-Kit

## 5 Aktionsfelder für die Führung



# 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**