



NPG | RSP

Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz
Réseau Santé Psychique Suisse
Rete Salute Psichica Svizzera

Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz und Zähneputzen für die Seele

Annette Hitz, MSc

Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz

Was tut das Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz?



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Département fédéral de l'intérieur DFI
Dipartimento federale dell'interno DFI
Bundesamt für Gesundheit BAG
Office fédéral de la santé publique OFSP
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Département fédéral de l'intérieur DFI
Dipartimento federale dell'interno DFI
Bundesamt für Sozialversicherungen BSV
Office fédéral des assurances sociales OFAS
Ufficio federale delle assicurazioni sociali UFAS



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Staatssekretariat für Wirtschaft SECO
Secrétariat d'Etat à l'économie SECO
Segreteria di Stato dell'economia SECO



Konferenz der kantonalen Gesundheits-
direktorinnen und -direktoren
Conférence des directrices et directeurs
cantonaux de la santé
Conferenza delle direttrici e dei direttori
cantionali della sanità



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Was ist Psychische Gesundheit?

Die psychische Gesundheit ist ein vielschichtiger Prozess, der Aspekte wie **Wohlbefinden, Optimismus, Zufriedenheit, Ausgeglichenheit, Beziehungsfähigkeit, Sinnhaftigkeit, Alltagsbewältigung** und **Arbeitsbewältigung** umfasst. Um sich psychisch gesund zu fühlen, müssen diese Eigenschaften und **Emotionen nicht alle** und zu jeder Zeit in gleichem Masse vorhanden sein.

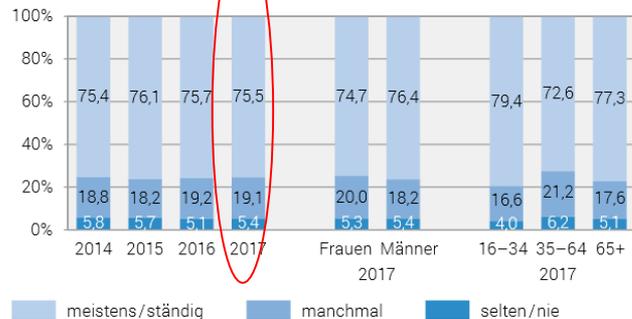
Eine Person fühlt sich **psychisch gesund**, wenn es ihr möglich ist, **ihre geistigen und emotionalen Fähigkeiten** zu nutzen, die alltäglichen **Lebensbelastungen zu bewältigen, produktiv zu arbeiten** und in **der Gemeinschaft einen Beitrag** zu leisten.

(Blaser et al., 2016, angelehnt an WHO 2003)

Psychische Gesundheit in der Schweiz: Verbreitung

- **75 %** der Schweizerinnen und Schweizer fühlen sich meistens / ständig glücklich. (Obsan, 2017)
- **Fast jede dritte erwerbstätige Person (29.4 %)**; empfindet **Stress** am Arbeitsplatz. (GFCH, 2020)

«Wie häufig sind Sie in den letzten 4 Wochen glücklich gewesen?», 2014–2017 G1



2014: n=11 168, 2015: n=12 228, 2016: n=12 677, 2017: n=13 205

Quelle: BFS – Erhebung über die Einkommen und Lebensbedingungen (SILC) © Obsan 2019

Anteile der Erwerbstätigen in Prozent im kritischen, sensiblen und vorteilhaften Bereich des Job-Stress-Index nach Erhebungsjahr



● Kritischer Bereich (Ressourcen < Belastungen)
 ● Sensibler Bereich (Ressourcen = Belastungen)
 ● Vorteilhafter Bereich (Ressourcen > Belastungen)

Psychische Gesundheit / Erkrankung: In Ihrem Betrieb?

Jeder fünfte ArbeitnehmerIn (gemäss OECD-Studie, 2011) ist innerhalb eines Jahres von mindestens einer psychischen Erkrankung betroffen.

→ rein statistisch gesehen: **Wie viele Mitarbeiter in Ihrem Betrieb** müssten demnach unter einer psychischen Erkrankung leiden?

Mögliche Symptome einer psychischen Belastung

- **Arbeitsplatz**
 - Leistungsschwankungen
 - Vergesslichkeit / Verlangsamung
 - nachlassende Zuverlässigkeit / Unpünktlichkeit
 - Häufung von Fehlzeiten
- **Sozialverhalten**
 - Rückzug, Scheu vor Kontakt
 - übersteigerte Empfindlichkeit gegenüber Kritik
- **Stimmungslage**
 - aggressiv/explosiv, leicht reizbar
 - verstärkt unsicher und ohne Selbstvertrauen
 - niedergeschlagen, traurig
 - ständig unruhig/angespannt
- **Sonstiges**
 - Klagen über Schlaflosigkeit/Erschöpfung
 - Vernachlässigung von Kleidung und Körperpflege

Psychische Probleme bei Mitarbeitenden einfach erklärt

Link zu Explainity-Film:

https://www.youtube.com/watch?v=F3R9z2pW_fc

10 Schritte für psychische Gesundheit: Eine Sensibilisierungskampagne



Aktiv bleiben



sich entspannen



**mit Freunden in
Kontakt bleiben**



sich beteiligen



etwas Kreatives tun



Neues lernen



darüber reden



um Hilfe fragen



sich nicht aufgeben



sich selbst annehmen

Die psychische Gesundheit zu pflegen sollte so selbstverständlich sein wie Zähneputzen.

Aktiv bleiben



Bewegung ist Voraussetzung für Entwicklung.

Sich beteiligen



Menschen brauchen eine lebendige Gemeinschaft.

Neues lernen



Lernen ist Entdecken.



Darüber reden



Alles beginnt im Gespräch.

Um Hilfe fragen



Hilfe annehmen ist ein Akt der Stärke – nicht der Schwäche.

Sich nicht aufgeben



Lernen, mit Belastungen umzugehen.

Mit Freunden in Kontakt bleiben



Freunde sind wertvoll.



Sich entspannen



In der Ruhe liegt die Kraft.

Etwas Kreatives tun



Kreativität steckt in uns allen!

Sich selbst annehmen



Nobody is perfect.

Quelle Foto: Gabrielle Lecomte unsplash



sich selbst annehmen

Welcher Schritt spricht Sie aktuell gerade an?



Aktiv bleiben



sich entspannen



mit Freunden in Kontakt bleiben



sich beteiligen



etwas Kreatives tun



Neues lernen



darüber reden



um Hilfe fragen

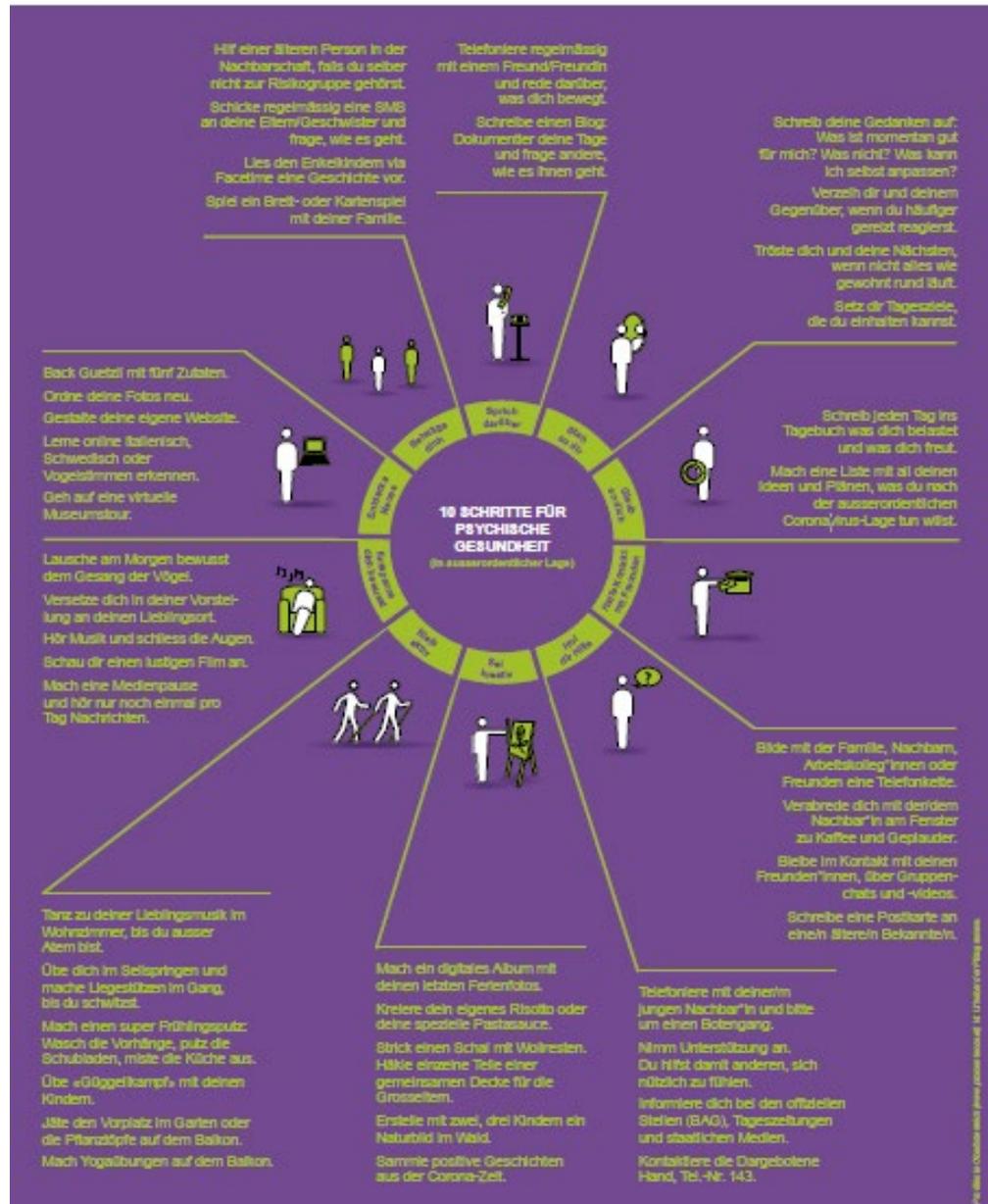


sich nicht aufgeben



sich selbst annehmen

Psychische Gesundheit in Zeiten von Covid-19




dure schnufe

Plattform für psychische Gesundheit rund um das neue Coronavirus



NPG | RSP

Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz
Réseau Santé Psychique Suisse
Rete Salute Psichica Svizzera

Für weitere Informationen:
annette.hitz@npg-rsp.ch