



Forum BGM Zürich

# Jahresbericht 2022

**FORUM**  
**BGM** Zürich



## Editorial

# Ein Jahr Forum BGM Zürich

Im Herbst 2021 durfte das Forum BGM Zürich seine Tore – oder besser gesagt seine Kanäle – öffnen und loslegen.

Verschiedene Veranstaltungsformate und Informationsangebote wurden entwickelt und umgesetzt, um die Bekanntmachung des Forums, den Austausch von Know-how sowie die Vernetzung zu fördern und so die Ziele des Forums voranzutreiben. Das Forum BGM Zürich will die Gesundheit der Erwerbstätigen im Kanton Zürich stärken, indem es Betriebe für gesundheitliche Themen sensibilisiert und für BGM-Massnahmen gewinnt.

Die Praxisbeispiele und Podcasts, die auf der Website aufgeschaltet sind, sollen Betriebe

inspirieren und die Wichtigkeit und den Nutzen von BGM aufzeigen.

Veranstaltungen wie die Intro-Sessions konnten bereits zu einer Regelmässigkeit geführt werden. Andere Formate bedürfen noch einer Weiterentwicklung. Ebenfalls wird die übersichtliche und informative Website fortlaufend mit relevanten BGM-Themen ergänzt.

Wir freuen uns, auch in diesem Jahr gemeinsam mit Ihnen das Forum BGM Zürich – nahe an der Praxis – weiterzuentwickeln.

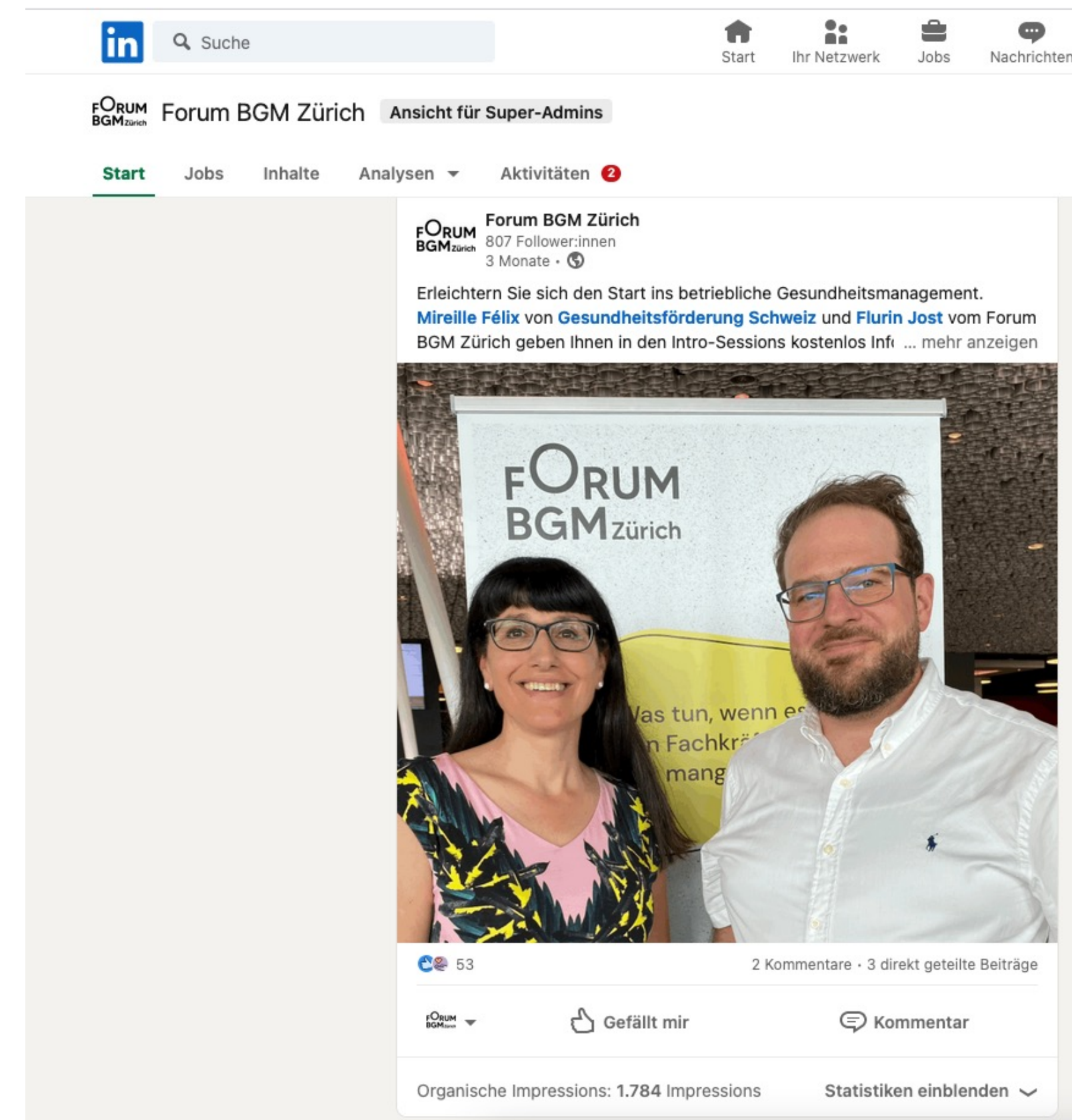
Für das Forum BGM Zürich,  
Eva Keller-Hunkeler, Leiterin

**FORUM**  
**BGM**zürich



# Kommunikation: Öffentlichkeitsarbeit 2022

- Versand von **8** Newslettern.
- **68** LinkedIn-Posts.
- **2** Podcasts »BGM-Impuls« auf der Website bgm-zh.ch
- Das Forum BGM Zürich wurde in **ca. 20** Beiträgen externer Organisationen erwähnt: bei Arbeitgeber Zürich VZH, Gesundheitsdirektion Kanton Zürich, Gesundheitsförderung Schweiz, Kaufmännischer Verband Zürich, kraftwerk arbeit-gesundheit, Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich, Standortförderung Zimmerberg-Sihltal, Wipo Limmattal.





# Medienarbeit: Publizierte Beiträge

- 26.01.2022, HR-Today, «Wissen vermitteln und voneinander lernen» (Auflage: 4511)
- 01.03.2022, spectra, «Wieso sich betriebliches Gesundheitsmanagement lohnt» (Auflage: 5000)
- 17.03.2022, Tages-Anzeiger, Fokus Business Challenges, «Wettbewerbsvorteil gesunde Führung» (Auflage: 114 337)
- 01.07.2022, Magazin P&G, «Gesund im Arbeitsleben» (Auflage: 23 300)
- 01.12.2022, Magazin P&G, «Podcast über Themen und Trends» (Auflage: 4400)

EINE PUBLIKATION VON SMART MEDIA

22 HR-CHALLENGES

FOKUS SWISS



## Wettbewerbsvorteil gesunde Führung

Agiles Arbeiten, dezentral organisierte Teams, flache Hierarchien – die Herausforderungen der Arbeitswelt 4.0 sind vielfältig. Bewährtes reicht oft nicht mehr, um mit der Konkurrenz mithalten zu können. Gefragt sind nachhaltige und zukunftsgerichtete Konzepte. Die «gesunde Führung» ist eines davon.

**G**esunde und engagierte Mitarbeitende sind der Schlüssel zum Erfolg eines jeden Unternehmens. Viele Betriebe haben bereits erkannt, dass ein betriebliches Gesundheitsmanagement – kurz BGM – viele positive Effekte hervorbringt. Eine grössere Arbeitgeberattraktivität, eine höhere Produktivität sowie geringere Absenzen sind nur einige davon. Eine zentrale Rolle im BGM spielen die Führungskräfte.

**Die Balance macht's aus**  
«Eine gute Balance zwischen Arbeitsbelastungen und Arbeitsressourcen ist für die Gesundheit der Mitarbeitenden zentral», erläutert Prof. Dr. Georg Bauer, Experte für Salutogenese und Public & Organizational Health. «Sie können hohe Arbeitsbelastungen wie Zeitdruck oder unklare Rollen zur Erschöpfung und Erkrankung führen. Im Gegensatz dazu können Arbeitsressourcen wie Entscheidungsspielräume, soziale Unterstützung und Wertschätzung diese negativen Auswirkungen abmildern und die Zufriedenheit und das Engagement bei der Arbeit fördern.»

**Gesundheitsförderung lohnt sich**  
Gesunde Mitarbeitende, so die Aussage vieler Studien, sind leistungsfähiger und arbeiten durchschnittlich länger für ein Unternehmen. BGM-Experten Petra Keel sei diese Erfahrung: «Wenn die Führungskultur die Gesundheit ins Zentrum rückt, wirkt sich das positiv auf die Arbeitsleistung und die -qualität aus. Die Mitarbeitenden sind motivierter, zufriedener und kreativer und fühlen sich dem Unternehmen verbunden. So gewinnen Firmen auf dem hart umkämpften Arbeitsmarkt an Attraktivität.» Nicht zu vergessen sind auch die betriebswirtschaftlichen Vorteile. Gemäss Keel kann mit einem systematischen BGM ein Teil der Absenken eingespart werden. Dies nicht nur weil Absenzen sinken, sondern weil Mitarbeitende nach einer Krankheit oder nach einem Unfall schneller wieder an den Arbeitsplatz zurückkehren, so weniger Lohnfortzahlungen anfallen und weniger Kosten für die Rekrutierung neuer Mitarbeitenden entstehen.

**Führungsverhalten ist entscheidend**  
Doch was versteht man genau unter gesunder Führung? Ein gesunder Führungsstil bedeutet, dass Führungspersonen unter anderem ihren Mitarbeitenden ein Gefühl von Wertschätzung vermitteln, also gute Leistungen anerkennen. Wichtig ist ausserdem, dass sie den Mitarbeitenden ihre Erwartungen klar kommunizieren, selbstbestimmtes Arbeiten, Handlungs- und Gestaltungsraum ermöglichen, das offene Rückmeldung zur Arbeit geben und negatives Feedback konstruktiv mit Verbesserungsvorschlägen mitteilen.

**Stress kann man vorbeugen**  
Stress ist im Betriebsalltag weit verbreitet und betrifft viele Mitarbeitende. Aus dem Job-Stress-Index von 2020 von Gesundheitsförderung Schweiz geht hervor, dass sich rund ein Drittel der Schweizer Erwerbstätigen ziemlich oder sehr erschöpft fühlt. Stress konnte die Arbeitgeber gemäss Index 7,6 Milliarden Franken pro Jahr. Wie sich diese Zahlen in den letzten zwei Jahren entwickelt haben, wird sich im Sommer 2022 im neuen Index zeigen.

Es lohnt sich, Mitarbeitende frühzeitig anzupacken, wenn Stress zum Thema wird. Je früher interveniert wird, desto kleiner sind die gesundheitlichen Konsequenzen und damit verbunden die finanziellen Kosten für beide Seiten. Führungskräfte können bei Mitarbeitenden Stress reduzieren, indem sie für angemessene Arbeitsmengen und regelmäßige Pausen sorgen sowie Unterstützung anbieten. Auch eine geeignete Arbeitsgestaltung mit gesundheitlich abschaltbaren Aufgaben, flexiblen Arbeitszeitmodellen oder einer Regelung der Erreichbarkeit kann Stress entgegenwirken. Führungskräfte haben ausserdem eine Vorbildfunktion. Insbesondere leben sie durch ihr eigenes Verhalten vor, was gesundheitsfördernd ist und am Arbeitsplatz gewünscht wird.

**Frühzeitiges Reagieren ist wichtig**  
Wechselt sich straffe Zeiten mit Erholungsphasen ab und werden die Ressourcen der Mitarbeitenden laufend gestärkt, ist kurzfristiger Stress verkraftbar und kann sich sogar äussernd auswirken. Nehmen Führungskräfte aber zu spür wahr, dass die Balance bei einer Mitarbeiterin oder einem Mitarbeiter nicht mehr stimmt, kann dies zu ernsthaften gesundheitlichen Problemen bis hin zum Burnout führen. Je früher Führungspersonen auf diese Situation reagieren, desto erfolgversprechender sind mögliche Interventionen.

**Wo es Unterstützung gibt**  
Unterstützung bei dieser nicht immer einfachen Aufgabe erhalten Führungskräfte unter anderem von spezialisierten Fachstellen. Zudem gibt es eine breite Palette an Workshops und Schulungen für Führungskräfte, die praktische Know-how rund um den Umgang mit Mitarbeitenden in Krisen vermitteln.

Text: Nina Hodel, Franziska Herren

**Erprobte Tools für die Praxis**  
Das Online-Befragungsinstrument Job-Stress-Analysis von der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz zeigt Belastungen und Ressourcen im Betrieb auf. Im anschliessenden Workshop erarbeiten Mitarbeitende Lösungen, mit denen sie Stressfaktoren reduzieren und ihre Ressourcen stärken können.

Der digitale Coach für Führungspersonen weischt vermehrt Wissen zu den Themen Belastungen und Ressourcen am Arbeitsplatz und befähigt Führungspersonen, gemeinsam mit ihrem Team die Arbeitsbedingungen und das Teamklima zu verbessern.

In diversen Weiterbildungen vermittelt Gesundheitsförderung Schweiz praxisbezogenes Wissen für das betriebliche Gesundheitsmanagement. So erarbeiten beispielsweise Kursteilnehmende im Lehrgang «Wettbewerbsvorteil BGM» angeleitet von Spezialistinnen und Spezialisten der Suva und Gesundheitsförderung Schweiz konkrete Lösungsansätze für den Aufbau ihres BGM und planen die Umsetzung eines eigenen Projektes.

**Weiterführende Links:**  
Forum BGM Zürich mit Wissen, Tools und Veranstaltungen für Zürcher Betriebe [bgm-zh.ch](http://bgm-zh.ch)  
Gesundheitsförderung Schweiz mit Informationen, Tools, Beratungs- und Weiterbildungsmöglichkeiten [freundworkspace.ch](http://freundworkspace.ch)

ANZEIGE

## Stärken Sie die Gesundheit Ihrer Mitarbeitenden.

Holen Sie sich Impulse!



[bgm-zh.ch](http://bgm-zh.ch)

Trügerschaft Forum BGM Zürich  
Arbeitgeber Zürich **vzk**

Partner:  
kaufmännischer verband  
suva  
SVA Zürich  
Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotione Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

**FORUM  
BGM** zürich



# Veranstaltungen

- **Zürcher Präventionstag** «Wie läuft's bei der Arbeit?» vom 4.2.2022, online, organisiert und finanziert durch Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich mit **358 Teilnehmenden**
- **9 Intro-Sessions**, online, in Zusammenarbeit mit Gesundheitsförderung Schweiz mit insgesamt **182 Teilnehmenden**
- **Erfa-Zoom**, «Good health – good business» vom 20.6.2022, online, mit einem Input von Raquel Moreno von Swiss Life mit **7 Teilnehmenden**





# Planung und Ausblick 2023

1. Intensivierung Kommunikation, Zugänglichkeit und Vernetzung
2. Klare Veranstaltungsplanung
3. Fokus auf Themenschwerpunkte: Employer Branding durch BGM, Lernende, KMU-Toolbox