



**University of  
Zurich<sup>UZH</sup>**

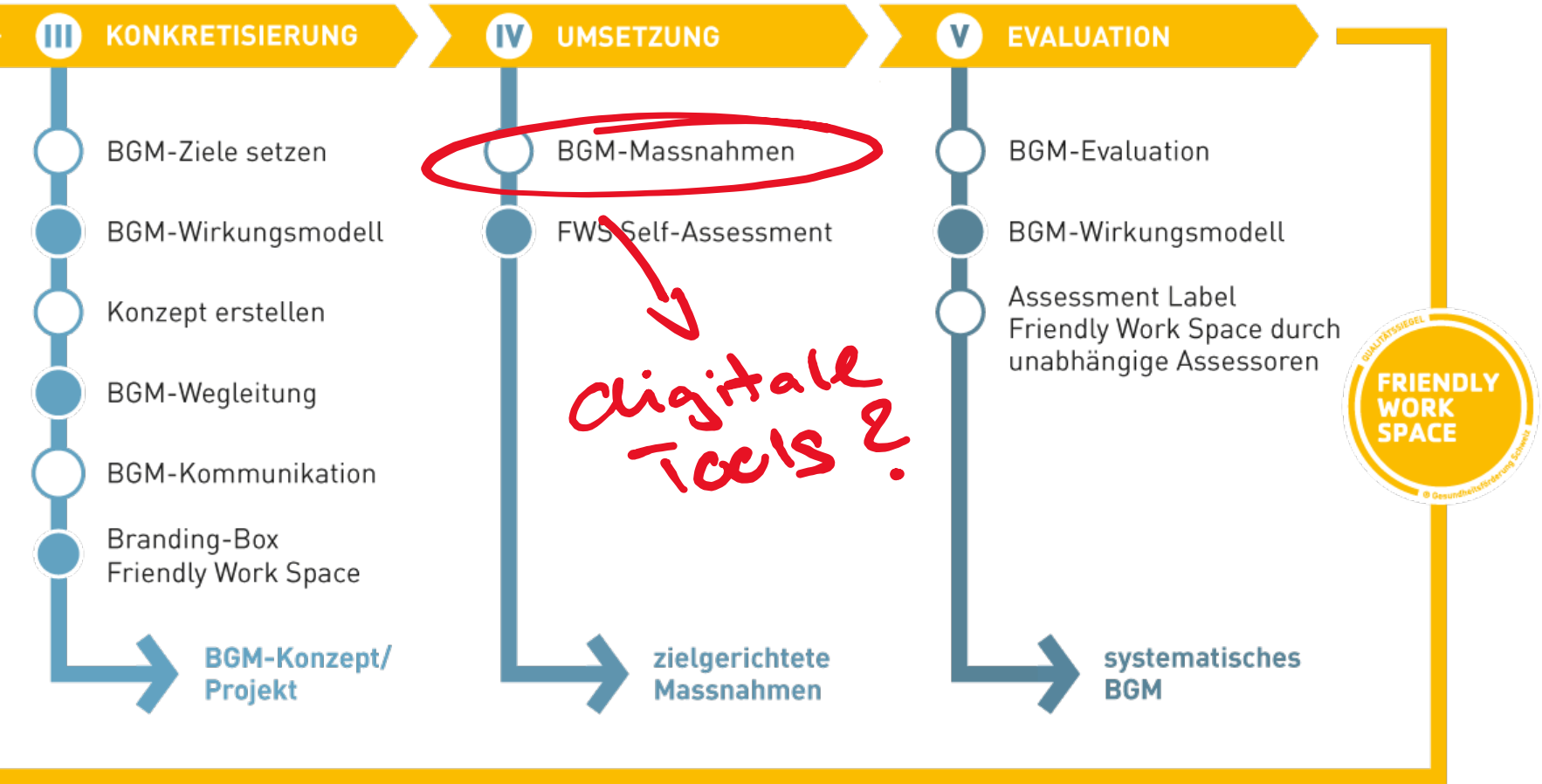
---

**Center of Salutogenesis**

**Dr. Gregor Jenny**  
Zentrum für Salutogenese  
EBPI Universität Zürich // SSPH+



**Zürcher Präventionstag 2022: Wie läuft's bei der Arbeit?**  
Wege zum systematischen BGM – Roadmaps und (digitale) Tools  
4. Februar 2022



**WIEDERHOLUNG, KONTINUIERLICHER VERBESSERUNGSPROZESS**

1997

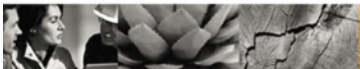
Gesunde Betriebe –  
Gesunde Mitarbeiter  
und Mitarbeiterinnen

Leitfaden zur  
Gesundheitsförderung  
im Betrieb

Thomas Pfister  
Carla Mom



INSTITUT FÜR  
SOZIAL- UND PRÄVENTIVMEDIZIN  
DER UNIVERSITÄT ZÜRICH



### Willkommen auf KMU-vital

Sie sind als KMU an der **Gesundheitsförderung in Ihrem Betrieb** interessiert? Sie möchten die Vorteile kennenlernen und erkunden, wie Sie die Aufgabe zielgerichtet angehen können? Gesundheitsförderung Schweiz stellt Ihnen kostenlos einen **praxiserprobten Werkzeugkasten** bereit, der Sie dabei unterstützt.

Auf den folgenden Seiten finden Sie Informationen und Module, die Sie anleiten, wie Sie Ihren Betrieb gesundheitsförderlich gestalten können.



Das KMU-vital Programm wurde von erfahrenen Spezialisten der betrieblichen Gesundheitsförderung entwickelt und während 3 Jahren (2001-2004) in **zehn Pilot-Betrieben der Deutsch- und Westschweiz** praktisch getestet. Lesen Sie unter **KMU-Porträts** die Erfahrungen dieser Betriebe und lassen Sie sich dadurch inspirieren!

Das Programm wird wissenschaftlich evaluiert und aufgrund der Erfahrungen in der betrieblichen Praxis laufend verbessert.

> **Orientierungshilfe**

Wie weit ist betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) in Ihrem Unternehmen entwickelt? Machen Sie unseren **BGM-Check**. Eine Auswertung zeigt Ihnen auf, wo Ihre Stärken liegen und wo Sie sich allenfalls verbessern können.

> **BGM-Check**

**KMU-vital®: Ein Programm von Gesundheitsförderung Schweiz  
Gemeinsam Chancen schaffen – für gesunde Betriebe**

### News

#### Kurs Massnahmen gegen Stress / Burnout

Planen Sie in Ihrer Firma Massnahmen gegen Stress / Burnout. > [dem S-Tool](#) >

- Home
- > über KMU-vital
- Vorteile der BGF
- Buch zu KMU-vital
- Module
- Fokusthemen
- KMU-Porträts
- Nutzung
- Referenzen

- FAQ
- News
- Medienberichte
- Weiterbildung

Friendly Work Space®

Kontakt und Beratung  
Links

français  
italiano



📄 Informieren

🛠 Handeln

🗣 Austauschen

## Die Arbeitswelt wandelt sich. Wir begleiten Sie dabei.

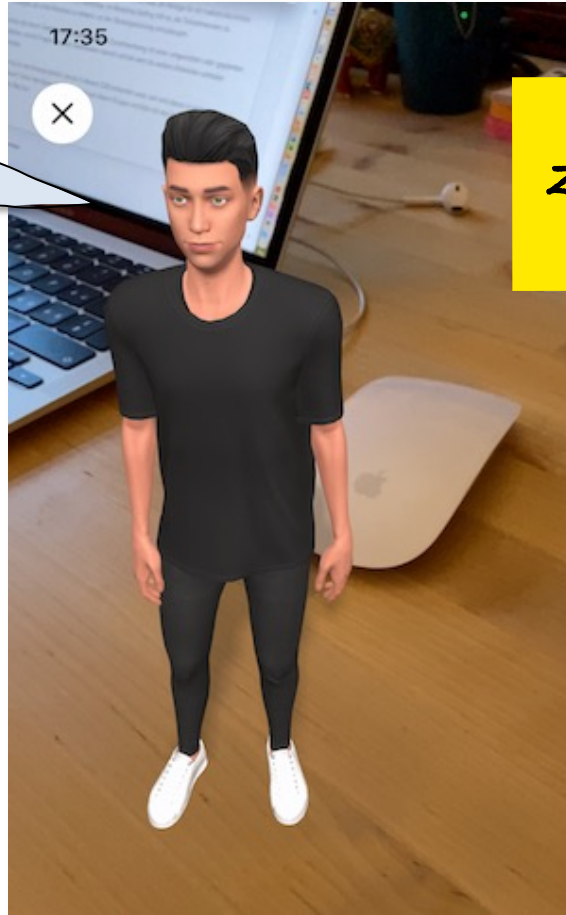
New Work beeinflusst nicht nur die Art, wie und wo wir in Zukunft arbeiten, sondern auch unser Wohlbefinden. Gesundheitsförderung Schweiz unterstützt Sie mit Informationen und Tools zur Förderung der Gesundheit am Arbeitsplatz der Zukunft.

2022





Hallo! Wie  
kann ich Dir  
helfen?



Zukunft

# Digitale Tools



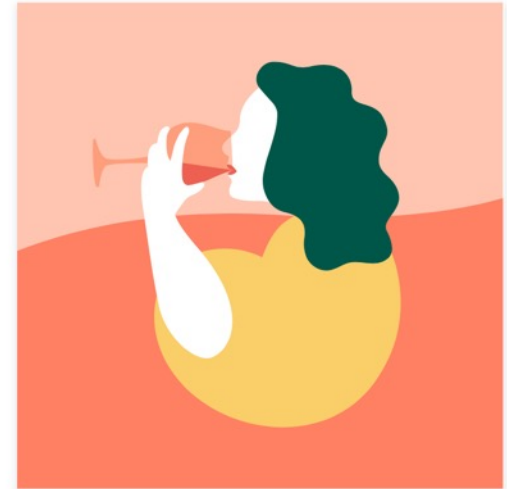
## Behandlung



Schlafprobleme



Depression




Weniger trinken



# 2

## Schutz, Sicherheit, Ergonomie

zurück Stolpern & Stürzen

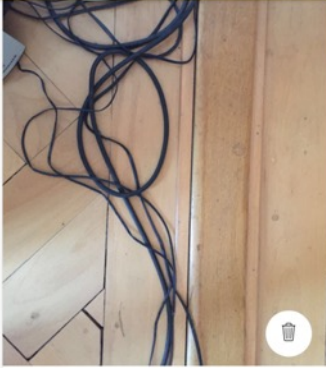


**Sind Stolper- und Sturzstellen vorhanden?**

Machen Sie einen Rundgang in Ihrem Büro und halten Sie alle Stolperstellen fest! z.B. abgestellte Waren, Taschen oder Papierkörbe in Verkehrswegen, lose Kabel, offene Kabelkanäle oder Absätze und Schwellen. Notieren Sie auch Stellen mit nassen, unebenen oder verschmutzten Böden!

Stolperstelle fotografieren

abbrechen Massnahme



Titel  
Stolperstelle beseitigen

Beschreibung  
Kabellalat am Boden

Analyse

Diese App analysiert Hebe- und Tragevorgänge.



Analyse durchführen

Analyse Hilfe Tipps Feedback Impressum

Foto Punkte setzen Weiter

Sie können jeden Punkt nun nochmals verschieben (Zoom)




Analyse Hilfe Tipps Feedback Info

Daten Ergebnis

Die Druckkraft auf das Wirbelsegment L5/S1 beträgt

**3146 N = 321 kg**



Geringe Druckbelastung

Körperliche Fehlbeanspruchung ist unwahrscheinlich, kann allerdings bei häufiger Wiederholung, ungünstiger Haltung (Verdrehung und Beugung) und einseitiger Belastung zunehmen.

Weiterführende Informationen zu ergonomischen Gestaltungsmaßnahmen finden Sie in den Merkblättern der AUYA und im ArbeitnehmerInnenschutzgesetz (ASchG).

Ergebnis per Email versenden

Analyse Hilfe Tipps Feedback Info

<https://www.ekas-checkbox.ch>

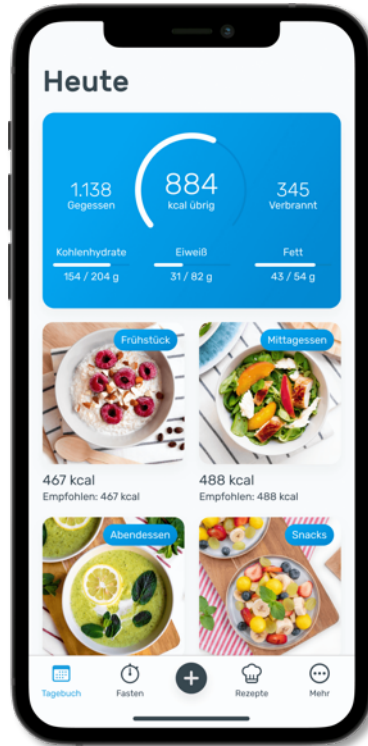
<http://apps.auva.at/heben-und-tragen/>

# 3

## Bewegung, Ernährung, Entspannung



<https://pausit.se>



<https://www.yazio.com/de>



## 4

# Arbeitsgestaltung, Führungs- und Teamentwicklung

Engagement + Stress

Danke für Ihren Eintrag.

Nachfolgend finden Sie Beispiele, was andere Führungspersonen bei Umfragen gesagt haben.

💡 Brainstorming-Beispiele von Anderen Danke

Die Arbeit hat zwei Gesichter: Auf der einen Seite stehen die Arbeitsressourcen...

Dies sind Dinge bei Ihrer Arbeit, die Ihnen Freude bereiten, Sie bereichern und bei der Erreichung Ihrer Ziele unterstützen.

Auf der anderen Seite stehen die Arbeitsbelastungen. Dies sind Dinge bei Ihrer Arbeit, die von Ihrer Energie zehren und Sie körperlich, sozial oder psychisch belasten.

💡 Doppelgesicht der Arbeit Alles klar

Ihre Nachricht

---

**Zwei Gesichter der Arbeit**

Das Diagramm zeigt zwei kreisförmige Strukturen, die die 'Zwei Gesichter der Arbeit' darstellen. Die linke Struktur ist grün und zeigt ein Collage-Gesicht mit einem freundlichen Ausdruck. Sie ist von 'Arbeitsressourcen' (oben) und 'Wohlbefinden' (unten) beschriftet. Die rechte Struktur ist orange und zeigt ein Collage-Gesicht mit einem müden oder gestressten Ausdruck. Sie ist von 'Arbeitsbelastungen' (oben) und 'Erschöpfung' (unten) beschriftet. In beiden Kreisen sind 'Engagement' (links) und 'Stress' (rechts) als vertikale Begriffe eingezeichnet, die durch Pfeile verbunden sind.

Copyright 2017 | CH Solutions GmbH Über uns Impressum Datenschutz Kontakt

# Typische Pro- / Contra-Themen

- Niederschwelligkeit + Reichweite (?)
- Qualität der Anwendung + Professionalität der Anbieter (!)
- Theoriebasierung + Evidenz (!!)
- Begleitung + Kontakt (?)
- Personalisierung + Integration (?)
- Datenschutz + Ethik (!)
- Risiken + Nebenwirkungen (...)

