I feel good

Präventionskampagne
zur Psychischen Gesundheit 2012 – 2014

Netzwerktagung NPG – 27. Juni 2013

DIE POST

Achten
Sie auf Ihr
Wohlbefinden!
I feel
good!

I feel good
Inhaltsverzeichnis

Relevanz des Themas

Ziele der Kampagne

Massnahmen 2012

- Ansprechstellen
- Schulung der Vorgesetzten
- Schulung der HR-Beratenden
- Sensibilisierungskampagne

Evaluation der Massnahmen 2012

Massnahmen 2013-2014

Erfolgsfaktoren und Stolpersteine

I feel good
Relevanz des Themas für die Post

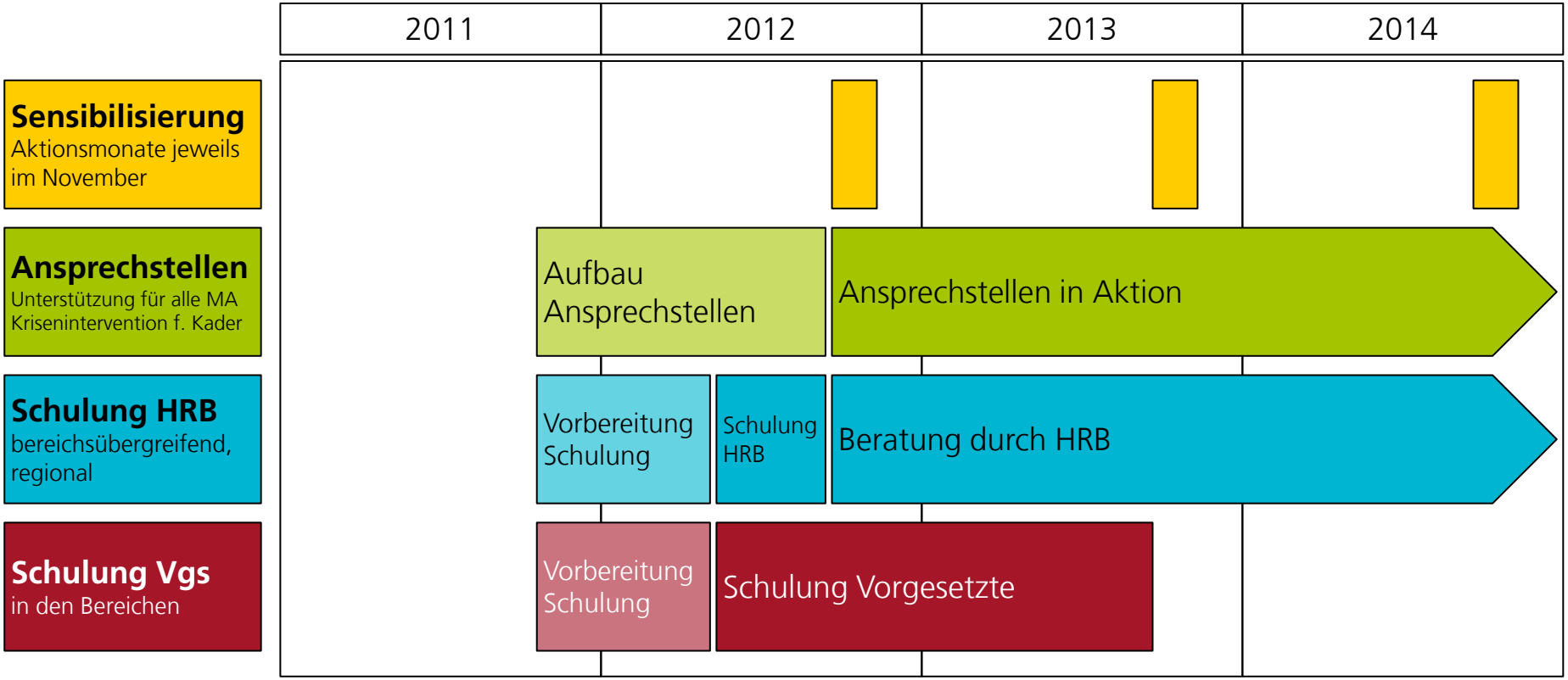
- Der Anteil der IV-Neuberentungen aus psychischen Gründen ist in den letzten 25 Jahren von 25% auf 40% gestiegen.
  (Quelle: IV-Statistik)
- Arbeitsunfähigkeiten, Beratungen und Abklärungen aus psychischen Gründen haben bei der Post in den vergangenen Jahren zugenommen.
  (Quelle: Diagnosen Medical Service, Fälle Sozialberatung)
- Es ist für Betroffene schwierig, bei psychischen Erkrankungen Hilfe zu erhalten und darüber im beruflichen Umfeld sprechen zu können. Auch Mitarbeitende, Kollegen und Vorgesetzte sind im Umgang mit psychisch Erkrankten oft hilflos.
  (Quelle: Erfasste Abwesenheitsgründe durch die MA der Post)
- Die psychischen Belastungen auf die Mitarbeitenden werden künftig aufgrund der organisatorisch-strukturellen sowie sozialen Faktoren der Arbeit zunehmen. Zugleich sind es diese beiden Faktoren, bei welchen die grössten Einflussmöglichkeiten auf die psychische Gesundheit gesehen werden.
  (Quelle: Umfrage bei HR-Beratenden und Case Managern der Bereiche sowie bei der Sozialberatung Post)

I feel good
Zielsetzung der Kampagne

Unter dem umfassenden Ziel, dass die Post die Leistungsfähigkeit seiner Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter erhalten und fördern will, wollen wir im Bereich der psychischen Gesundheit folgende Ziele erreichen:

- Das Wissen und die Handlungskompetenzen in Bezug auf die psychische Gesundheit (Ressourcen, Früherkennung etc.) sowie die gesundheitsförderliche Führung und Zusammenarbeit wird bei Mitarbeitenden und Vorgesetzten erhöht.
- Es bestehen kompetente Ansprechstellen, welche für die verschiedenen Zielgruppen (Betroffene, Mitarbeitende und Vorgesetzte) Beratung und Unterstützung bieten. Die Mitarbeitenden der Post wissen, wo sie bei Fragen zur psychischen Gesundheit unterstützt werden.

I feel good
Überblick Massnahmen 2012

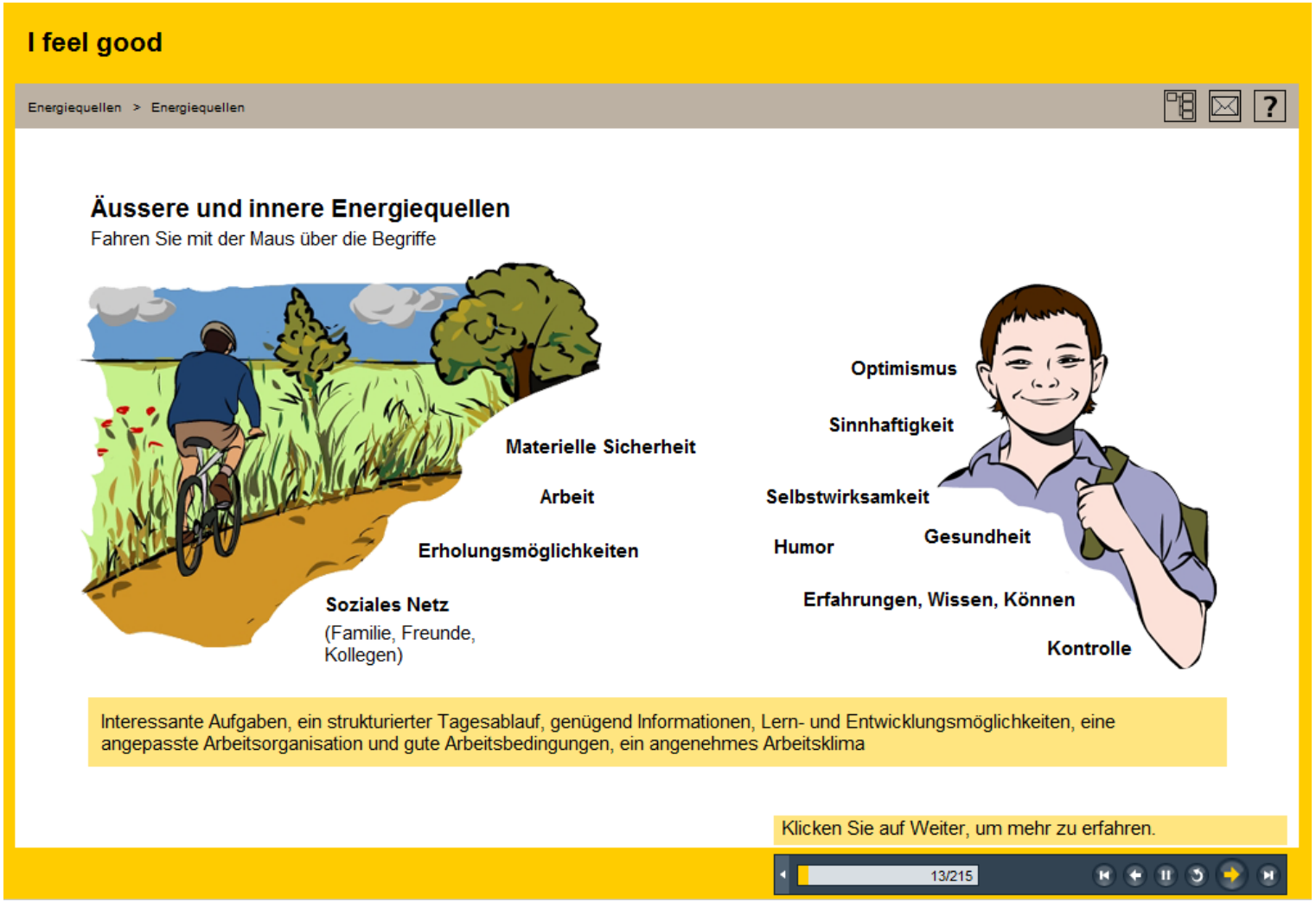


I feel good
WBT für Vorgesetzte und HRB

Botschaften

- Hinschauen und ansprechen.
- Früherkennungsmerkmale erkennen.
- Ich habe Einfluss auf die Gesundheit meiner Mitarbeitenden / Es lohnt sich!

I feel good
WBT für Vorgesetzte und HRB



I feel good
WBT für Vorgesetzte und HRB

I feel good
WBT für Vorgesetzte und HRB

I feel good

Fallbeispiel Thomas > Erste Intervention

Interventionen

Nachdem Sie die Situationsbeschreibung gelesen haben, versetzen Sie sich bitte in die Rolle der/des Vorgesetzten von Thomas. Wie geht es Ihnen in dieser Situation? Was fühlen Sie dabei ?

Wie würden Sie konkret reagieren? Überlegen Sie sich, welche der folgenden Interventionsmöglichkeiten Sie am ehesten ergreifen würden. Klicken Sie die Intervention an, die Ihnen angebracht erscheint.

Ich greife zuerst nicht ein, um die Situation nicht zu dramatisieren. Mit diesem temporären Druck muss Thomas als Teamleiter umgehen können.

Ich frage Thomas an der nächsten Wochenbesprechung, wie es ihm geht. Ich weise ihn aber auch auf die Wichtigkeit des Budgetprozesses hin und erwähne, dass der enge Terminplan unbedingt eingehalten werden muss.

Ich lade Thomas zu einem Gespräch ein. Ich erkundige mich, wie es ihm geht und spreche ihn auf seine Arbeitsbelastung und die unglückliche Situation bezüglich des Berichts über die Auswirkungen auf das Reporting an. Ich biete ihm Unterstützung während des Budgetprozesses an und plane mit ihm die nächsten Schritte.

Ich lade Thomas zu einem Gespräch ein und schlage ihm vor, jetzt eine Woche Ferien zu beziehen, damit er sich erholen kann.

Ich bin der Meinung, dass Thomas einen tollen Job macht. Ich löse die Auszahlung einer Topprämie aus und gratuliere Thomas für die erfolgreiche Neugestaltung des Budgetprozesses.

I feel good
Zusätzliche Angebote für Vorgesetzte

Im Bereich der zusätzlichen Angebote für Vorgesetzte sind zwei Formen mit unterschiedlichen Themen vorgesehen. Die Angebote werden von den Bereichen bzw. den einzelnen Vorgesetzten gebucht und durch die OE bezahlt.

Inputs/Referate an bereichsinternen Meetings von Kader/Vorgesetzten	Individuell im LMS buchbare Seminare für Vorgesetzte
– Forum Theater „Konfliktüre“ – Inputreferat von ausgewiesenen Spezialisten (stufengerecht) – Schulung Früherkennung der Sozialberatung Post	– Stressmanagementkurs – Ressourcenmanagementkurs

I feel good
Lernziele der Präsenzschulung für HRB

Die HR-Beratenden

- verfügen über ein vertieftes Wissen im Bereich Arbeit und Gesundheit
- kennen ihre Rolle deren Grenzen bezüglich Fragen der (psychischen) Gesundheit
- nehmen ihre Einflussmöglichkeiten bezüglich der Förderung einer gesundheitsförderlichen Führung und Zusammenarbeit wahr und unterstützen die Vorgesetzten beim Sorge-Tragen für das Teamklima in Fällen von «schwierigen Mitarbeitenden»
- erkennen frühzeitig die Anzeichen/Symptome von Beeinträchtigungen der psychischen Gesundheit. Mögliche Fragen/Interventionen von Seiten HRB?
- sind in der Lage, rechtzeitig und in geeigneter Form die Beobachtungen anzusprechen.
- kennen die Ansprechstellen für Fragen zur psychischen Gesundheit und deren konkreten Leistungen.

I feel good
Ansprechstellen

Mitarbeitende und Vorgesetzte sollen auf ihre Fragen zur Psychischen Gesundheit von einer kompetente Anlaufstelle Antworten und Hilfestellungen erhalten..

Deutsch	**0848 20 30 20**
Französisch	**0848 20 30 10**
Italienisch	**0848 20 30 30**

Das Netzwerk Ansprechstellen wird von der **Sozialberatung Post** betrieben bzw. koordiniert.

Die Beratung erfolgt telefonisch oder per Mail.

Ziel der (Erst-)Beratung ist das Enttabuisieren der Probleme und die Hilfe zur Selbsthilfe.

An Werktagen von 8 Uhr bis 17 Uhr wird die Hotline von der Sozialberatung bedient. Nachts, an Wochenenden und Feiertagen wird die Hotline auf medicall umgeleitet.

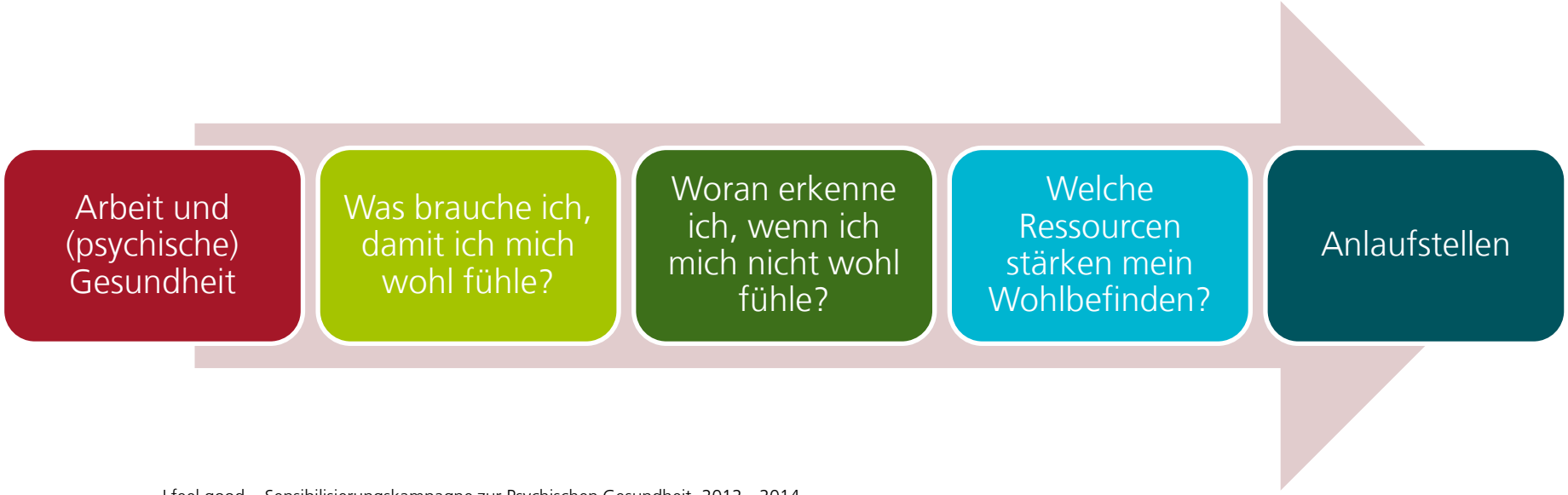
Für Topkader und Oberes Kader besteht die Möglichkeit, sich bei einer externen Fachstelle beraten zu lassen. Die Rechnungsstellung erfolgt anonymisiert an die Post.

I feel good
Sensibilisierungskampagne 2012

Kommunikationsziele 2012

Die Mitarbeitenden der Post

- wissen, was psychische Gesundheit ist.
- kennen die Bedeutung psychischer Gesundheit für ihr Wohlbefinden und ihre Leistungsfähigkeit.
- (er)kennen die Anzeichen gefährdeter psychischer Gesundheit.
- sind sich ihrer persönlichen Ressourcen zur Stärkung der psychischen Gesundheit bewusst.
- kennen die Anlaufstellen.



I feel good
Sensibilisierungskampagne 2012 - Botschaft

STÄRKEN SIE IHR **WOHL-BEFINDEN!**

Ein **Hobby**, **regelmässige Bewegung** und **genügend Schlaf?** Finden Sie Ihre persönlichen Energiequellen, die Ihnen den Umgang mit Belastungen erleichtern.

HÖREN SIE AUF IHRE **WARN-SIGNALE!**

Achten Sie auf Veränderungen Ihres Wohlbefindens. Warnsignale sind zum Beispiel eine **Verschlechterung der Konzentration**, **Schlafprobleme** oder **Gereiztheit**. Nehmen Sie solche Signale ernst und handeln Sie rechtzeitig.

NEHMEN SIE **HILFE AN!**

Fühlen Sie sich über längere Zeit überlastet oder unglücklich? Der Austausch mit Freunden hilft bei der Bewältigung von Schwierigkeiten. Wenden Sie sich lieber früh als spät an Ihre/n Vorgesetzte/n, die **HR-Beratung** oder die **Sozialberatung der Post.** In dringenden Fällen erhalten Sie rund um die Uhr Unterstützung unter der **Hotline 0848 20 30 20** oder per E-Mail: **ifeelgood@post.ch**

DIE POST

I feel good
Kommunikationsmittel

Kleber mit Botschaften. Die Kleber werden an überraschenden Orten angebracht (Drucker, Lift, Spiegel im WC).

Flyer. Die wichtigsten Botschaften und Informationen handlich und attraktiv zusammengestellt.

Blöcke à ca. 50 Post-It Zettelchen. Davon sind rund 20 % mit Sprüchen vorgedruckt. Die übrigen Zettelchen sind nur mit dem Logo bedruckt und können selber beschriftet und verteilt werden.

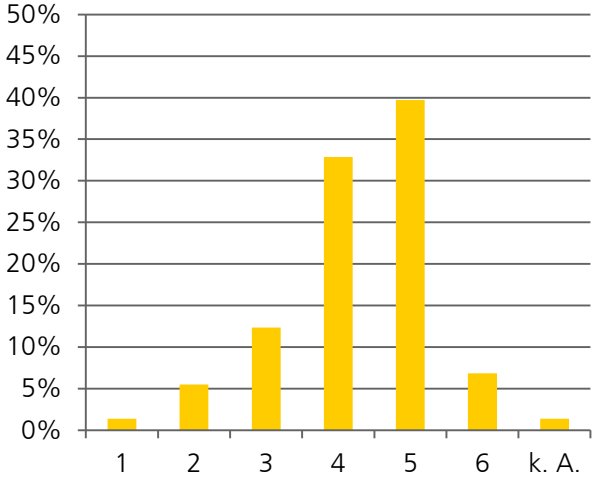
Plakate. Für den Aushang an Informationstafeln (A4 und A3)

I feel good
Evaluation Massnahmen 2012

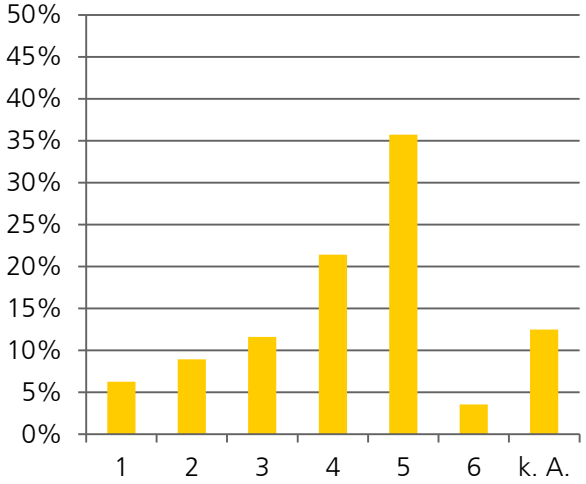
- 3 Kaderpersonen, welche die Beratung durch die externe Fachstelle in Anspruch genommen haben.
- 17 Anrufe bzw. Mails auf die Hotline zwischen Dezember 12 und April 13.
  - Bestellung Post-it/Kleber
  - Depression, Erschöpfung
  - Mobbing, psych. Gesundheit
  - Psychische Probleme
  - Überfordert m. Anforderung
  - Rückmeldung Kleber
  - Frust, Verhalten Chef
  - Psych. Reaktionen
  - Psych. Reaktionen
  - VG eines Lehrlings mit Suizidgedanken
  - Burnout
  - Burnout, Schlaflosigkeit, Reizbarkeit
  - Bedankt sich für Schokolade im Zusammenhang mit Briefkampagne
  - Depressionen
  - Anfrage Bachelorthesis
  - Frust nach Gespräch mit HRB
  - Mobbing, psych. Und körperliche Symptome

I feel good – Evaluation 2012
Befragung Vorgesetzte

Aufgrund der Fallbeispiele im WBT fühle ich mich wesentlich sicherer, wie ich bei Auffälligkeiten von Mitarbeitenden vorgehen muss.



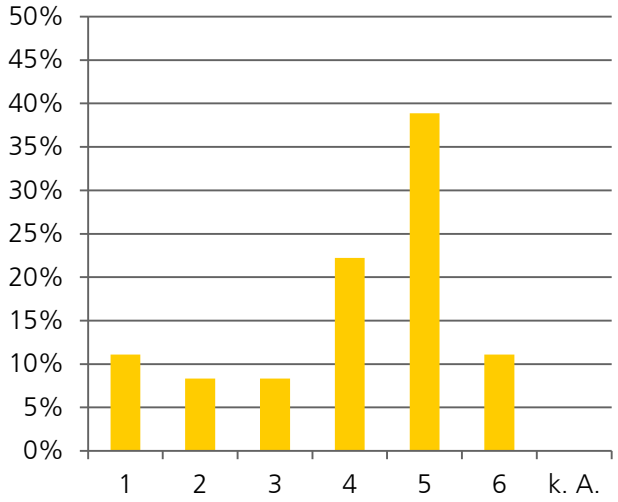
Ich glaube nun einfacher erkennen zu können, wenn jemand in meinem Team psychisch belastet ist.



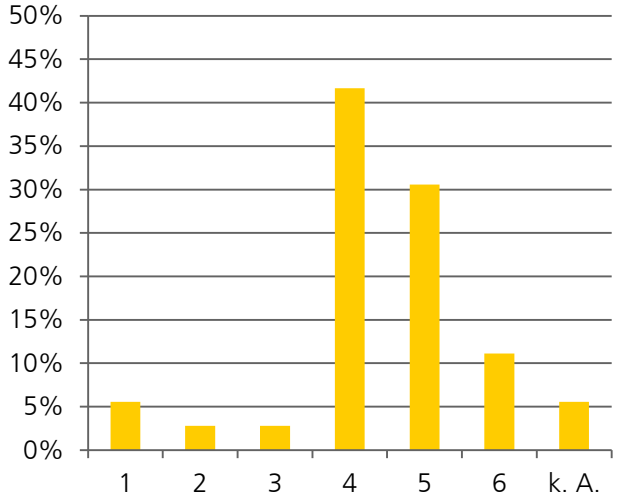
1 = trifft gar nicht zu
6 = trifft voll und ganz zu

I feel good – Evaluation 2012
Befragung HRB

Es fällt mir nun leichter, Vorgesetzte bezüglich ihrem eigenen Wohlbefinden bzw. allfällige Verhaltensänderungen anzusprechen.



Es fällt mir nun leichter, eine Vorgesetzte/ einen Vorgesetzten bezüglich der Situation in ihrem/ seinem Team anzusprechen.



1 = trifft gar nicht zu
6 = trifft voll und ganz zu

I feel good
Evaluation Massnahmen 2012 - Stimmen

„Es freut mich, dass „die Post“ dieses wichtige Thema aufgegriffen hat. Bravo! …. Hoffentlich entpuppt sich dieser erhoffte Kulturwandel nicht als Illusion, welche im Umfeld der (noch) herrschenden Übermacht „(knall-)harter Faktoren“ untergeht.“ (Teamleader Zustellung PostMail)

„Mir hat vor allem die Präsenzschulung und die Besprechung von realen Fällen geholfen“ (HR-Beraterin)

„Ich habe leider keine Unterlagen erhalten.“ (Leiter einer Distributionsbasis)

„Nur wenn man gerne arbeitet, fühlt man sich gut und zufrieden“ (Vorgesetzter)

„Sorry, die Kampagne wurde von vielen Mitarbeitenden als lächerlich und überflüssig empfunden“ (ein Vorgesetzter aus der IT)

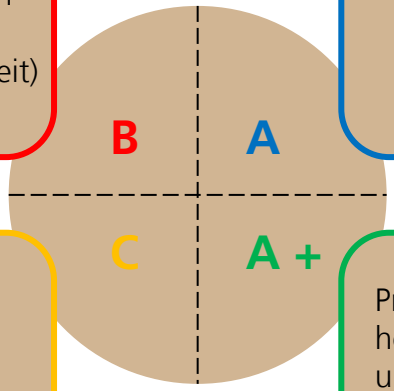
I feel good
Life Domain Balance - Zielgruppen und ihre Herausforderungen

Spezialisten,
Administration
Beraterfunktion

Handlungsspielraum vorhanden aber nicht in allen Belangen – Flexible Arbeitszeit meist gegeben teilweise Telearbeit, ev. Kundenkontakt (Emotionsarbeit) Geistige Arbeit, PC-Arbeit

Betriebs-MA,
Logistiker, Fahrer

MA mit geringem Handlungsspielraum, keine flexiblen Arbeitszeiten, keine PC- und Telearbeit, ev. Schichtarbeit, eher körperliche Tätigkeit



Kopfarbeit, Handlungsspielraum, Flexible Arbeitszeit und –ort, ständige Erreichbarkeit, viele unterschiedliche Themen in sehr kurzer Zeit (Sitzungen im Halbstundentakt)

Top- und oberes
Kader,
Kaderstufen mit
Führung

Profil A mit Führungsfunktion: hohe Verantwortung gegenüber MA und Ergebnis, hohe Anforderungen an Führung, gleichzeitige Mitarbeit im Betrieb

Teamleitende
Betrieb,
untere
Führungsstufen

I feel good
Life Domain Balance – geplante Massnahmen

Sensibilisierungs-Check

- Check in Papierversion
- Check in Online-Version
- Präsentation inkl. Drehbuch für VG und HRB
- Flyer mit Tipps, bestehende Möglichkeiten und weiterführenden Angeboten

Weiterführende Angebote

- Individuell
  - Seminare, Workshops, Referate
  - Ansprechstellen (Sozialberatung)
- Kollektiv
  - Funktionsspezifische Angebote
  - Angebote für Bereiche, Teams etc.

Begleitende Kommunikation

- Intranet mit allen Infos, Checks, weiterführenden Angeboten etc.
- Ideenkampagne zum Sammeln von Themen für neue individuelle Angebote
- Lokale/regionale Events ev. Postorama mit Einbezug von CEO / KL
- Wettbewerb

I feel good
Erfolgsfaktoren

- Kennzahlen, die wenigstens im Ansatz den Handlungsbedarf aufzeigen
- Ein starker Götti
- Direkte oder indirekte Betroffenheit der Entscheider
- Ein gutes Team mit internen und externen Fachleuten
- Die Unterstützung der Linie
- Ausdauer

I feel good
Stolpersteine

Wenn die erwähnten Erfolgsfaktoren nicht vorhanden sind. Zudem

- Die Angst der Linie, eine heikles Thema anzusprechen bzw. die Angst vor der Reaktion der Mitarbeitenden
- Lange (Kommunikations)Wege
- Zu viele Köche verderben den Brei

... für Ihre Aufmerksamkeit

Achten
Sie auf Ihr
Wohlbefinden!
I feel
good!