Herzlich willkommen

Markus Glaser, Fachspezialist BGM
Monika Lanz, HR-Fachspezialistin BGM und Diversity & Inclusion
31.08.2022

Helsana
Engagiert für das Leben.

Digital erfolgreich kommunizieren – ein Erfahrungsbericht von Helsana

Neues digitales Produkt: Der Kurz-Check

Nationale BGM-Fachtagung, 31.08.2022

Markus Glaser, Fachspezialist BGM
Monika Lanz, HR-Fachspezialistin BGM und Diversity & Inclusion

Helsana
Engagiert für das Leben.

Agenda

- Einbettung Kurz-Check in Angebote von Helsana Business Health
- Vorstellung Kurz-Check
- Konkrete Einsatz bei Unternehmen
- Konkrete Einsatz bei Helsana als Arbeitgeberin
- Learnings betreffend Kommunikation und Nutzung
- Diskussion

Einbettung Kurz-Check in Angebote von Helsana Business Health

Helsana Business Health – Unser Angebot

Mitarbeitende Gesund arbeiten

Partizipation
- Gesundheitsbefragung StayEngaged (Gesundheit & Performance) inkl. Workshops zur Entwicklung von Massnahmen
- Fokus-Workshops u.a. zu «Unterbrechungen» und «Zeitdruck»

Gesundheitsförderung und Prävention
- Kurz-Check zur persönlichen Situation Ihrer Mitarbeitenden
- Workshop «Umgang mit eigener Gesundheit» für Mitarbeitende und Führungspersonen

Neu mit Kurz-Check

Führung Gesund führen

Gesundheitsförderung, Früherkennung und Umgang mit Absenzen
- Workshop «Gesund führen»
- Vertiefungsworkshops u.a. zu «Psychische Gesundheit», «Wertschätzung», «Schwangerschaft und Elternschaft» und «Absenzenmanagement»
- Beratungsservice «Gesund führen»

Unternehmen Gesund entwickeln

Organisationsentwicklung
- Begleitung bei der Verankerung von BGM in der Strategie, Struktur und Kultur des Unternehmens

Absenzenmanagement
- Workshop «Prozesserarbeitung»

Diversity & Inclusion
- StayEngaged (Diversity & Inclusion) inkl. Strategie-Workshop zur Ermittlung von Handlungsfelder

Vorstellung Kurz-Check

Unsere Vision mit dem Angebot «Kurz-Check»

- Kundinnen und Kunden unterstützen, ihre **persönliche Situation einzuschätzen**
- um proaktiv gesundheitsbezogene Massnahmen einzuleiten
- Stärkung der **Eigenverantwortung und Gesundheitskompetenz**
- Helsana als **Gesundheitspartnerin** positionieren

Unsere Ziele mit dem Angebot «Kurz-Check»

- Der Zugang zum Kurz-Check ist **niederschwellig** (ohne Login oder anderen Hürden)
- Die **Ausfülldauer** ist kurz (weniger als 5 Minuten)
- Der Kurz-Check ermöglicht Nutzerinnen und Nutzern eine **regelmässige Analyse der persönlichen Situation**
- Kurz-Check motiviert, **eigenverantwortlich** Massnahmen einzuleiten (erhaltene Tipps umsetzen)
- Anhand der Ergebnisse eine Ersttriage zu **Unterstützungsangeboten**

Probieren Sie den Kurz-Check selber aus!

https://kurz-check.ch/47bjd55v?preview=true

Ihre Eindrücke zum Kurz-Check

In Hinblick auf die **Kommunikation** innerhalb des Kurz-Checks, was hat Ihnen **besonders gefallen**? Was könnte Ihrer Meinung nach **optimiert** werden?

Persönliches Feedback direkt nach dem Ausfüllen

- konkrete Tipps
- unterstützt Mitarbeitende, für ihre Gesundheit aktiv zu werden und Eigenverantwortung wahrzunehmen.
- Verweis auf interne oder externe Unterstützungsangebote.

Automatisierte Reports für Unternehmen

Viermal jährlich erhält das Unternehmen einen Report zum Kurz-Check

Management Summary

Ausgangslage

Der Kurz-Check unterstützt Ihre Mitarbeitenden dabei, ihre persönliche Situation einzuschätzen und proaktiv gesundheitsbezogene Massnahmen einzuleiten. Auf dem individuellen Feedback können Sie als //Holding/Unternehmen/Abteilung// zudem gezielt auf Ihre Angebote hinweisen.

Ziele

- Sie kennen die Ergebnisse //Ihrer Holding/Ihres Unternehmens/Ihrer Abteilung// zum Kurz-Check
- Sie erkennen Handlungsfelder und können frühzeitig aktiv werden.

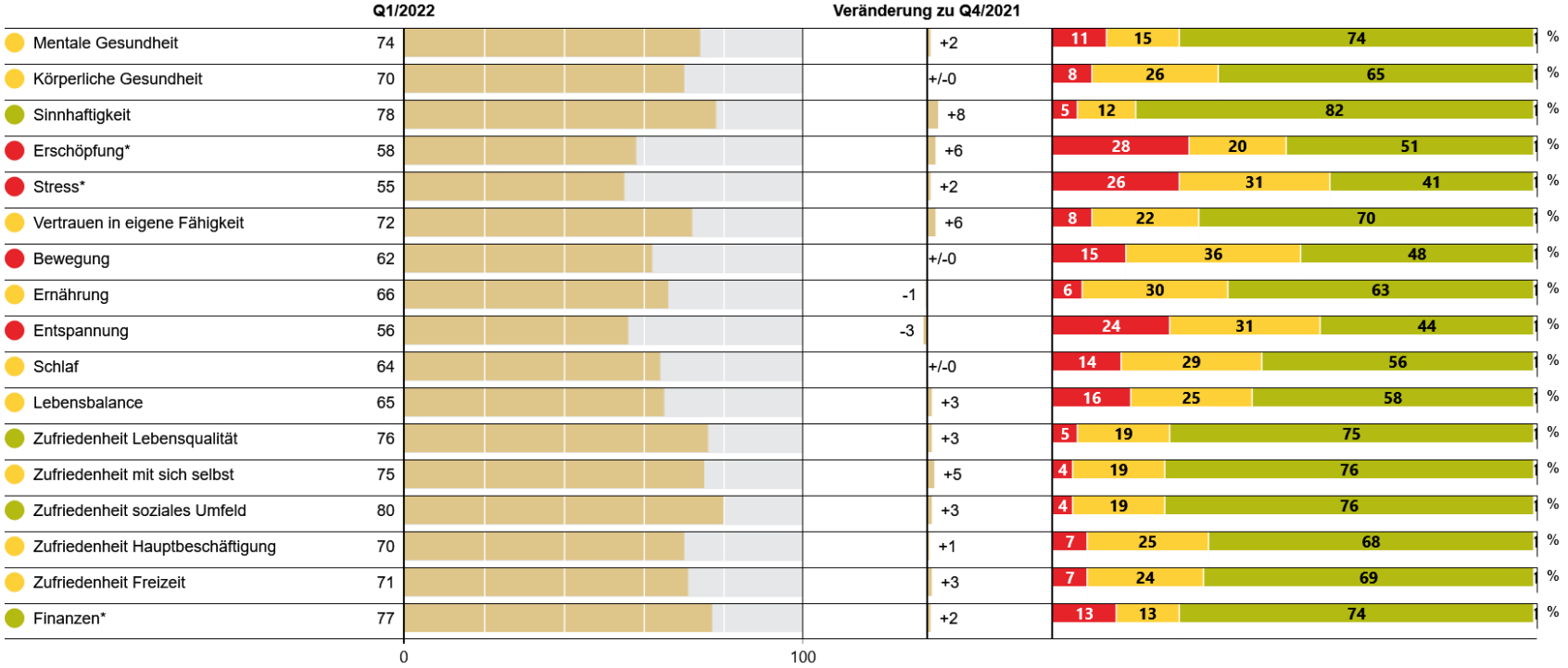
Wie weiter?

Ihre Helsana Gesundheitsmanagerin, Ihr Helsana Gesundheitsmanager bespricht die Ergebnisse gerne mit Ihnen. Anschliessend definieren Sie bei Bedarf gemeinsam die Handlungsfelder und Massnahmen.

Ergebnisse für den Zeitraum von //Qx 202x// (//DD.MM.YYYY// bis //DD.MM.YYYY//)

Anhand der Farben können Sie die Ergebnisse //Ihrer Holding/Ihres Unternehmens/Ihrer Abteilung// rasch einordnen. Der beste Wert ist zuoberst, der schlechteste Wert zuunterst.

Die Ergebnisse im Überblick



N=102 * Wert umgepolt

Wie sieht der konkrete Einsatz bei Unternehmen aus?

Umsetzung in Unternehmen: Beratung und Begleitung

Kurz-Check zur persönlichen Situation

Analyse Quartals-Report

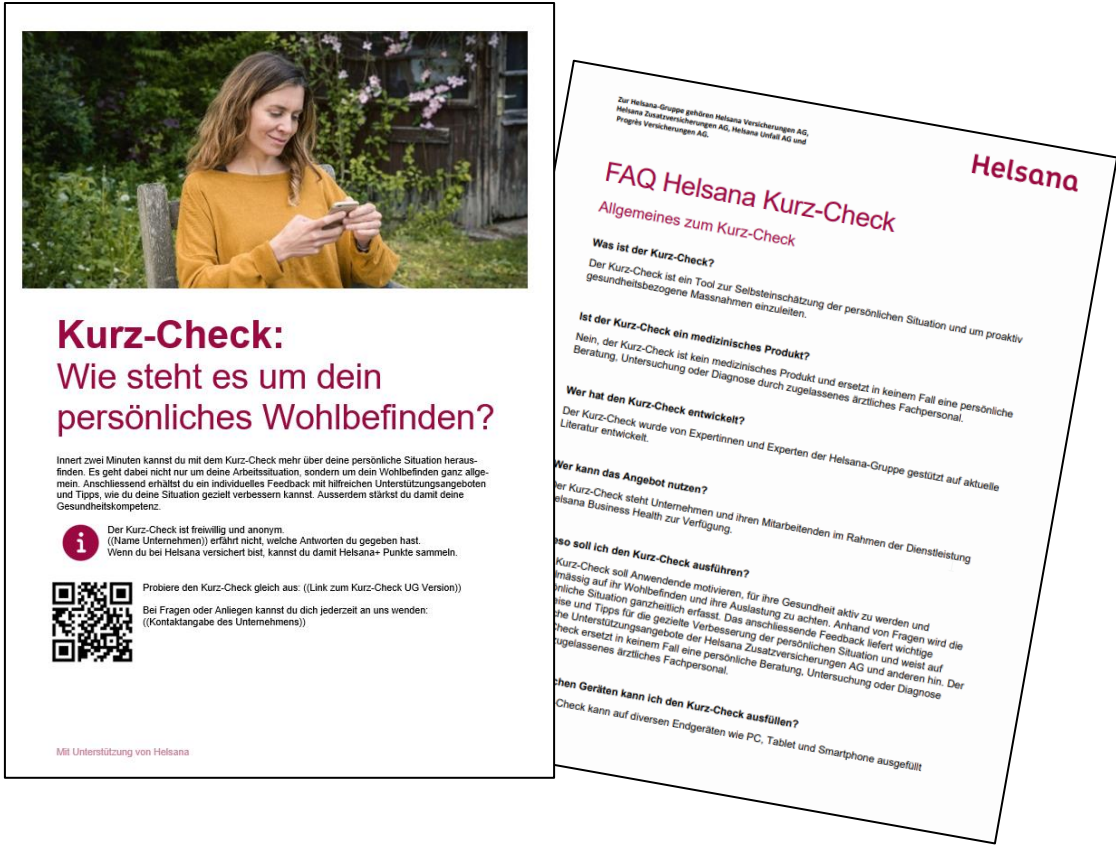
Evaluation und Definition weitere Schritte

Informationsveranstaltung zum Thema Arbeit und Gesundheit für Mitarbeitende

Kommunikations-Hilfsmittel

Unternehmen erhalten umfassende Hilfsmittel in der von Ihnen gewünschten Sprache (DE, FR, IT und EN) für die Kommunikation mit ihren Mitarbeitenden:

- **Flyer (inkl. QR-Code)**
- **Vorlage für E-Mail und Intranet-Publikation**
- **FAQ-Dokument**



Kurz-Check:
Wie steht es um dein persönliches Wohlbefinden?

Innert zwei Minuten kannst du mit dem Kurz-Check mehr über deine persönliche Situation herausfinden. Es geht dabei nicht nur um deine Arbeitssituation, sondern um dein Wohlbefinden ganz allgemein. Anschliessend erhältst du ein individuelles Feedback mit hilfreichen Unterstützungsangeboten und Tipps, wie du deine Situation gezielt verbessern kannst. Ausserdem stärkst du damit deine Gesundheitskompetenz.

Der Kurz-Check ist freiwillig und anonym.
((Name Unternehmen)) erfährt nicht, welche Antworten du gegeben hast.
Wenn du bei Helsana versichert bist, kannst du damit Helsana+ Punkte sammeln.

Probiere den Kurz-Check gleich aus: ((Link zum Kurz-Check UG Version))

Bei Fragen oder Anliegen kannst du dich jederzeit an uns wenden:
((Kontaktangabe des Unternehmens))

Mit Unterstützung von Helsana

Zur Helsana-Gruppe gehören Helsana Versicherungen AG, Helsana Zusatzversicherungen AG, Helsana Unfall AG und Progrès Versicherungen AG.

Helsana

FAQ Helsana Kurz-Check
Allgemeines zum Kurz-Check

Was ist der Kurz-Check?

Der Kurz-Check ist ein Tool zur Selbsteinschätzung der persönlichen Situation und um proaktiv gesundheitsbezogene Massnahmen einzuleiten.

Ist der Kurz-Check ein medizinisches Produkt?

Nein, der Kurz-Check ist kein medizinisches Produkt und ersetzt in keinem Fall eine persönliche Beratung, Untersuchung oder Diagnose durch zugelassenes ärztliches Fachpersonal.

Wer hat den Kurz-Check entwickelt?

Der Kurz-Check wurde von Expertinnen und Experten der Helsana-Gruppe gestützt auf aktuelle Literatur entwickelt.

Wer kann das Angebot nutzen?

er Kurz-Check steht Unternehmen und ihren Mitarbeitenden im Rahmen der Dienstleistung elsana Business Health zur Verfügung.

so soll ich den Kurz-Check ausführen?

Kurz-Check soll Anwendende motivieren, für ihre Gesundheit aktiv zu werden und rmässig auf ihr Wohlbefinden und ihre Auslastung zu achten. Anhand von Fragen wird die nliche Situation ganzheitlich erfasst. Das anschliessende Feedback liefert wichtige nse und Tipps für die gezielte Verbesserung der persönlichen Situation und weist auf he Unterstützungsangebote der Helsana Zusatzversicherungen AG und anderen hin. Der heck ersetzt in keinem Fall eine persönliche Beratung, Untersuchung oder Diagnose ugelassenes ärztliches Fachpersonal.

hen Geräten kann ich den Kurz-Check ausfüllen?

Check kann auf diversen Endgeräten wie PC, Tablet und Smartphone ausgefüllt

Erfahrungen bei Unternehmenskunden

- Rollout bei Unternehmen erfolgte per Frühling 2022
- Unterstützung in der Kommunikation mit vorgefertigten Hilfsmitteln wird von den Unternehmen sehr geschätzt
- Unternehmen kommunizieren intern wie folgt: Intranet, über die Führungspersonen, via E-Mail, Infowände
- Stress und Erschöpfung sind Themen, welche bei den meisten Unternehmen Handlungsbedarf besteht

Wie sieht der konkrete Einsatz bei Helsana als Arbeitgeberin aus?

Platzierung von Helsana-internen Unterstützungs-angeboten im Feedback für die Mitarbeitenden

Helsana

Unterstützungsangebote

Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)

Die Fachspezialistinnen BGM stehen dir für ein vertrauliches Gespräch und Tipps rund um deine Gesundheit und Leistungsfähigkeit jederzeit gerne zur Verfügung.

Gesundheitscoaching

In einem Gesundheitscoaching haben alle Themen rund um deine physische und psychische Gesundheit, dein Wohlbefinden und deine Leistungsfähigkeit Platz. In einem 1:1 Setting wirst du von einer Fachspezialistin BGM persönlich und vertraulich beraten.

Kontakt: bgm@helsana.ch

Kursprogramm BGM

Entdecke unter go/bgm unser vielfältiges Angebot an Kursen und Workshops rund um deine Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

Alles rund um deine Gesundheit

Im Intranet unter go/bgm findest du unterschiedliche Angebote und Impulse, wie beispielsweise unser Sport- und Erholungsangebot, Tipps zum Abschalten, Lockerungs- und Bewegungsübungen für Kurzpausen, Podcasts, Videopräsentationen und vieles mehr. Besuch uns im Intranet!

ICAS – externe Mitarbeiterberatung

Professionelle Unterstützung bei emotionalen und psychologischen Themen. Die speziell geschulten Fachkräfte von ICAS sind anonym und kostenlos rund um die Uhr bei Fragen für dich und deine Angehörigen da.

Im Intranet unter go/ICAS

Telefon: 0800 859 754, in Deutsch

familizy

Der kostenlose Beratungs- und Vermittlungsservice unterstützt dich bei Fragen rund um Familie und Betreuung von Kindern und/oder pflegebedürftige Angehörigen.

Im Intranet unter go/familizy

www.familizy.ch

Telefon: 0840 808 808

Gesundheitsberatung

Hast du eine Helsana Zusatzversicherung? Dann profitierst du kostenlos von der Gesundheitsberatung der Helsana und kannst deine Ergebnisse des Kurz-Checks oder andere Fragen rund um deine Gesundheit mit unseren Expertinnen besprechen.

Du erreichst die Gesundheitsberatung von Montag bis Samstag 6.30 Uhr bis 21.30 unter 058 340 15 69 (Lokaltarif).

Hybride Kommunikationskanäle: digital und analog

Intranetmitteilung

Kurz-Check zur Verbesserung deines persönlichen Wohlbefindens

Wir haben einen Kurz-Check zur persönlichen Situation und Stärkung der Gesundheitskompetenz entwickelt. Ab dem 9. November 2021 können Ihn IG-Kundinnen und -Kunden sowie Helsana-Mitarbeitende nutzen. Mache auch du den Kurz-Check und erfahre, wie du dein persönliches Wohlbefinden verbessern kannst.

Mitte Mai haben wir den Kurz-Check mit ausgewählten IG-Kundinnen und -Kunden sowie IGs-Mitarbeitenden getestet. Aufgrund der positiven Rückmeldungen und Erkenntnisse aus dem Pilotversuch haben wir das Tool weiterentwickelt. Nun sind wir bereit für den Rollout. Ab dem 9. November können Ihn IG-Kundinnen und -Kunden sowie Helsana-Mitarbeitende nutzen. Ab Januar 2022 bieten wir den Kurz-Check im Rahmen von Helsana Business Health auch unseren Unternehmenskunden an.

Eigenverantwortung und Gesundheitskompetenz stärken

Mit dem Kurz-Check unterstützen wir unsere Kundinnen und Kunden dabei, ihre persönliche Situation einzuschätzen und passende gesundheitsbezogene Massnahmen einzuleiten. So helfen wir ihnen, ihr persönliches Wohlbefinden zu verbessern. Gleichzeitig positionieren wir Helsana als Gesundheitspartnerin und verweisen auf Angebote wie unsere Gesundheitsberatung und Gesundheits-Apps. Der Kurz-Check ist via Helsana+, myHelsana, helsana.ch und über die Gesundheitsberatung verfügbar. Wir werden ihn unter anderem via Social Media und in der Standpunkt-Ausgabe von November bewerben.

Erweiterte Variante für Helsana-Mitarbeitende

Mache auch du den Kurz-Check – du benötigst dafür nur zwei Minuten. Das anschliessende Feedback bietet dir hilfreiche Unterstützungsangebote und Tipps, wie du deine Situation gezielt verbessern kannst. Im Gegensatz zur Version für IG-Kundinnen und -Kunden enthält die Version für Helsana-Mitarbeitende arbeitsspezifische Tipps und Unterstützungsangebote – wie ICAS oder das interne Gesundheitscoaching. Wenn du bei Helsana versichert bist, kannst du mit dem Kurz-Check Helsana+ Punkte sammeln. Mache als Nachweis einen Screenshot der Abschlussseite. Diese erscheint, wenn du am Ende des Feedbacks zu deiner persönlichen Situation auf den Button «Beenden» klickst.

Wir danken allen, die bei der Entwicklung des Kurz-Check mitgewirkt haben. Es war eine tolle GB-übergreifende Zusammenarbeit!

Katharina Vogt
Gesundheitsangebote und Entwicklung

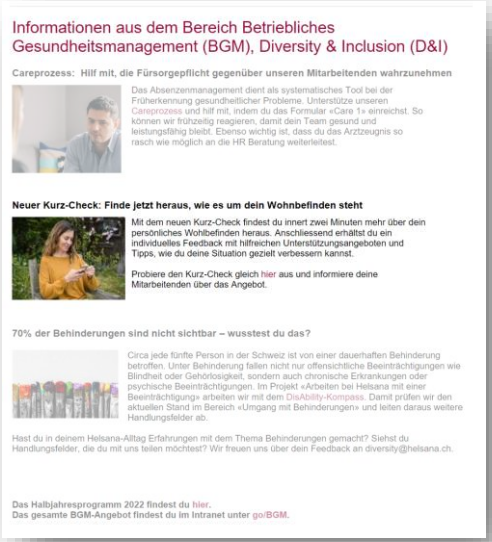
Cristina Crotti
Betriebliches Gesundheitsmanagement

Zugehörige Links

- Kurz-Check für Helsana-Mitarbeitende
- Flyer Kurz-Check für Mitarbeitende
- FAQ zum Kurz-Check für Mitarbeitende
- Kurz-Check auf helsana.ch

Downloads

Beitrag Führungsnewsletter



Informationen aus dem Bereich Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM), Diversity & Inclusion (D&I)

Careprozess: Hilf mit, die Fürsorgepflicht gegenüber unseren Mitarbeitenden wahrzunehmen

Das Absenzenmanagement dient als systematisches Tool bei der Früherkennung gesundheitlicher Probleme. Unterstütze unseren Careprozess und hilf mit, indem du das Formular «Care 1» einreichst. So können wir frühzeitig reagieren, damit dein Team gesund und leistungsfähig bleibt. Ebenso wichtig ist, dass du das Arztzeugnis so rasch wie möglich an die HR Beratung weiterleitest.

Neuer Kurz-Check: Finde jetzt heraus, wie es um dein Wohnbefinden steht

Mit dem neuen Kurz-Check findest du innert zwei Minuten mehr über dein persönliches Wohlbefinden heraus. Anschliessend erhältst du ein individuelles Feedback mit hilfreichen Unterstützungsangeboten und Tipps, wie du deine Situation gezielt verbessern kannst.

Probiere den Kurz-Check gleich hier aus und informiere deine Mitarbeitenden über das Angebot.

70% der Behinderungen sind nicht sichtbar – wusstest du das?

Circa jede fünfte Person in der Schweiz ist von einer dauerhaften Behinderung betroffen. Unter Behinderung fallen nicht nur offensichtliche Beeinträchtigungen wie Blindheit oder Gehörlosigkeit, sondern auch chronische Erkrankungen oder psychische Beeinträchtigungen. Im Projekt «Arbeiten bei Helsana mit einer Beeinträchtigung» arbeiten wir mit dem DisAbility-Kompass. Damit prüfen wir den aktuellen Stand im Bereich «Umgang mit Behinderungen» und leiten daraus weitere Handlungsfelder ab.

Hast du in deinem Helsana-Alltag Erfahrungen mit dem Thema Behinderungen gemacht? Siehst du Handlungsfelder, die du mit uns teilen möchtest? Wir freuen uns über dein Feedback an diversity@helsana.ch.

Das Halbjahresprogramm 2022 findest du hier.
Das gesamte BGM-Angebot findest du im Intranet unter go/BGM.

Flyer für Pausenräume

Kurz-Check:
Wie steht es um dein persönliches Wohlbefinden?

Innert zwei Minuten kannst du mit dem Kurz-Check mehr über deine persönliche Situation herausfinden. Es geht dabei nicht nur um deine Arbeitssituation, sondern um dein Wohlbefinden ganz allgemein. Anschliessend erhältst du ein individuelles Feedback mit hilfreichen Unterstützungsangeboten und Tipps, wie du deine Situation gezielt verbessern kannst. Ausserdem stärkst du damit deine Gesundheitskompetenz.

Der Kurz-Check ist freiwillig und anonym.
((Name Unternehmen)) erfährt nicht, welche Antworten du gegeben hast.
Wenn du bei Helsana versichert bist, kannst du damit Helsana+ Punkte sammeln.

Probiere den Kurz-Check gleich aus: ((Link zum Kurz-Check UG Version))

Bei Fragen oder Anliegen kannst du dich jederzeit an uns wenden:
((Kontaktangabe des Unternehmens))

Mit Unterstützung von Helsana

Implementierung in HR-Prozess (Care und Beratung)

Portal > Careprozess im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements

Careprozess im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements

Die Gesundheit der Mitarbeitenden ist Helsana ein wichtiges Anliegen. Denn wenn du ausgeglichen und gesund bist, erbringst du eine bessere Leistung und ein grösseres Engagement für unsere Kunden. Für Mitarbeitende und Helsana eine klare Win-win-Situation.

Helsana will als Arbeitgeberin deinem psychischen und physischen Wohl Sorge tragen. Deine Absenzen können ein Gradmesser deines Befindens sein. Deshalb werfen wir frühzeitig einen Blick darauf und führen systematische Gespräche durch. Bei Bedarf begleiten und koordinieren wir allenfalls notwendige Schritte.

Der Kurz-Check hilft dir herauszufinden, wie du dein persönliches Wohlbefinden mit der Umsetzung von wertvollen Tipps verbessern kannst. Melde dich zudem frühzeitig (auch ohne, dass bereits Absenzen vorgekommen sind) bei dei-ner Führungsperson, welche dich in erster Linie unterstützt und begleitet. Bei Bedarf kannst du die erfahrenen Fachspezialistinnen vom Betrieblichen Gesundheitsmanage-ment (BGM) hinzuziehen. Als weitere Ansprechperson steht dir dein HR Consultant zur Verfügung.

Careprozess

Was	Wann	Wer	Inhalt
Willkommensgespräch	Nach jeder Absenz	VG und MA	Informelles Willkomme
Care 1	Mind. 2 Ereignisse und mind. 7 Absenztage in 12 Monaten	VG und MA besprechen die geeigneten Massnahmen und allfällige weitere Inter-ventionsschritte	Pflicht: Car VG-MA un des Carefo
Care 2	Mind. 3 Ereignisse und mind. 10 Absenztage in 12 Monaten oder 21 Absenztage am Stück	VG und BGM besprechen die geeigneten Massnah-men und allfällige weitere In-terventionsschritte	Weitere Int zur Auswa – Kurz-Ch – Koordin VG-BGI – Carege (-VG): g Themen – Carege (-VG): a Themen – Einbezu cherung Antrag f Case M

Gesundheitscoaching

Vorbereitung bzw. Einsatz in Kursangeboten

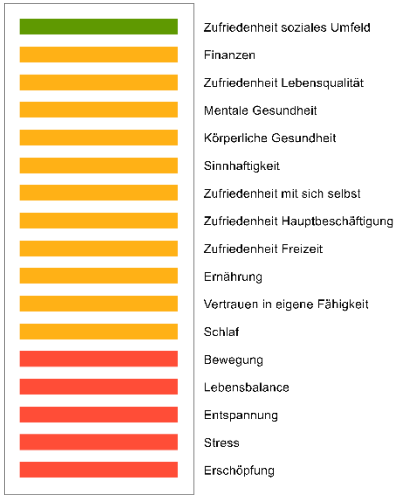
BGM Programm Juli bis Dezember 2022

Kursbeschriebe auf S. 3-7

Wann		Was
Juli	13.07.2022	**«Achtsamkeitsbasierte Emotionale Intelligenz»** *(online)*
August	25.08.2022	**«Gesundheitsorientiert Lernende führen»** (*online)*
September	06.09.2022	**«Achtsamkeitsmeditation»** (8 Termine, *online)*
	08.09.2022	**«Boundary Management: gesunde Grenzen zwischen deinem Arbeits- und Privatleben»** (*online)*
	13.09.2022	**«Anforderungen gesund meistern»** *für Lernende*
	20.09. & 27.09.2022	**«Gesund führen – ein entscheidender Erfolgsfaktor»** *für Führungsverantwortliche*
	28.09.2022	**«Mentale Power – gelassen im Stress»** *(online)*
	29.09.2022	**«Anforderungen gesund meistern»** *für Praktikanten*

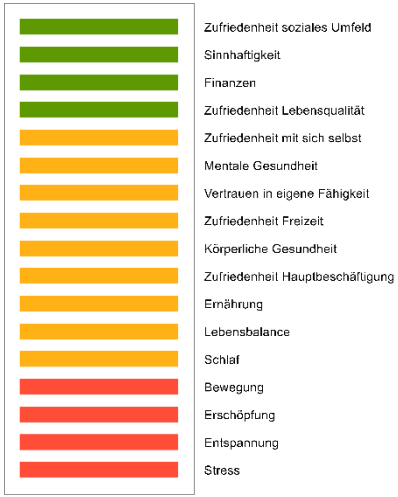
Report und Verlauf

Q4 2021



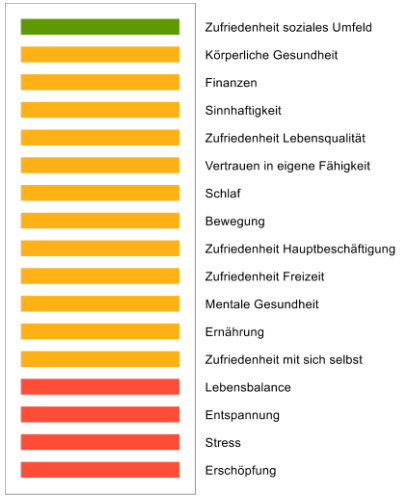
N = 481

Q1 2022



N = 102

Q2 2022



N = 30

Erfahrungen von Helsana

- Anpassung Flyer anhand Report-Themen
- Kommunikation über unterschiedliche Kanäle
- Führungspersonen informiert und sensibilisiert
- Gutes Hilfsmittel für Vorbereitung auf Gesundheitskurse und Workshops
- Toll Empfehlung an Personen, denen es nicht so gut geht
- Positionierung eigener Angebote im Individuellen Feedback
- Rückgang Nutzungsquote beobachten und dran bleiben

Unsere Learnings betreffend Kommunikation und Nutzung

Das haben wir gelernt

- **User Experience und Design**: mit einer niederschwelligen und ansprechenden digitalen Lösung erreicht man viele Personen
- **Inhalt und Tipps:** müssen einfach verständlich und für die Person nützlich sein. Es zeigt sich, dass viele und spezifische Tipps geschätzt werden.
- **Einbettung im Unternehmen:** Führungspersonen an Bord holen. Die Angebote in interne Prozesse (Absenzen / Früherkennung) integrieren und mit bestehenden BGM-Aktivitäten verbinden.
- **Kommunikation:** sollte kontinuierlich über verschiedene Kanäle erfolgen (digital und analog). Dran bleiben. Kommunikationskanäle und Botschaften evaluieren und bei Bedarf anpassen.
- **Nutzungszahlen:** können schwanken und nehmen mit der Zeit ab. Kontinuierliche Kommunikation ist das A und O.

Gemeinsame Diskussion

Was macht aus eurer Sicht ein digitales Produkt erfolgreich?

Wie erreichen solche Produkte auch weniger gesundheitsaffine Mitarbeitende?

Welche Erfahrungen habt ihr bereits mit digitalen BGM-Angeboten gemacht?

Wie integrieren Sie digitale BGM-Services im Unternehmen?

Wie fördern Sie ihre nachhaltige Nutzung?

Danke für eure Aufmerksamkeit! ☺

Markus Glaser
Fachspezialist BGM
markus.glaser@helsana.ch

Monika Lanz
HR-Fachspezialistin BGM und Diversity & Inclusion
monika.lanz@helsana.ch

Helsana
Engagiert für das Leben.