

Regionale Netzwerke als Förderer der Resilienz in Organisationen: Das Beispiel Arkadis

Prof. Dr. Andreas Krause, Forum BGM Bern-Solothurn

Mario Cotichini, Die Mobiliar

Emina Kracunovic, Stiftung Arkadis

BGM-Tagung, 18. September 2024



Regionale Netzwerke



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Forum BGM

Betriebliches Gesundheitsmanagement
im Kanton Aargau



FORUM BGM
REGION BASEL

**FORUM
BGM** Zürich



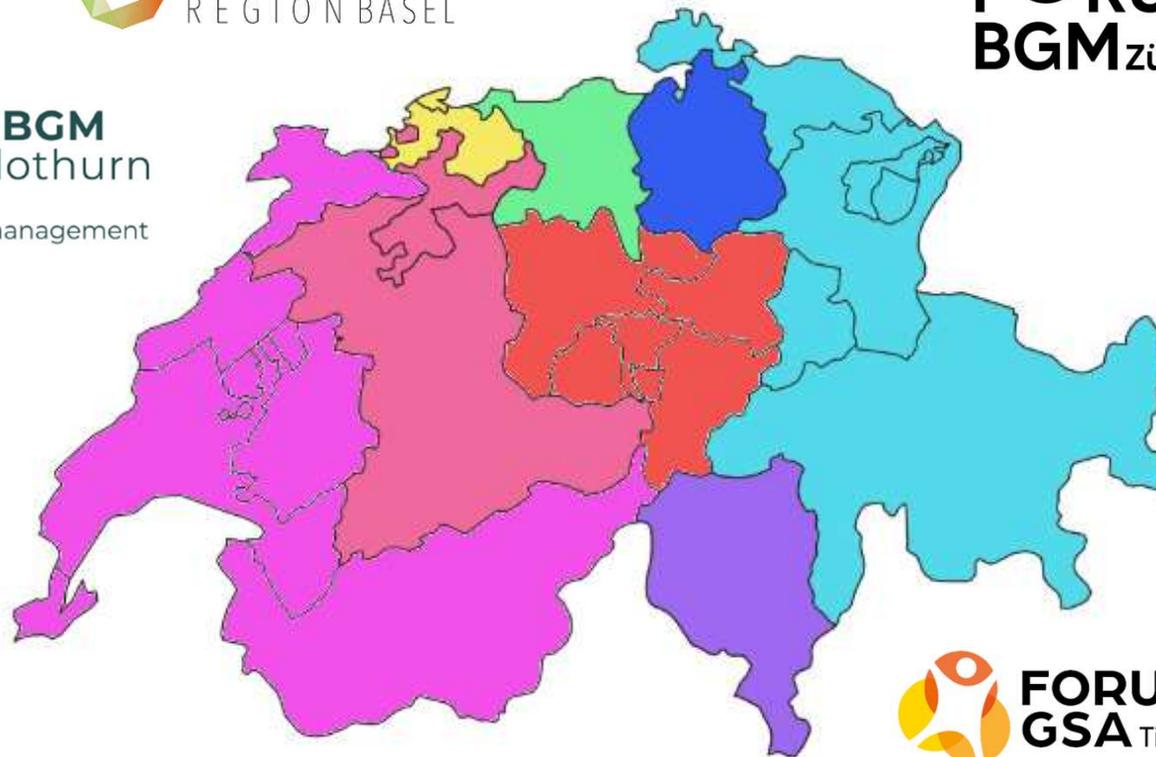
FORUM BGM

Betriebliches
Gesundheitsmanagement
Ostschweiz



FORUM BGM
Bern-Solothurn
Betriebliches
Gesundheitsmanagement

**Forum GSE
ROMANDIE**



**Forum BGM
ZENTRALSCHWEIZ**

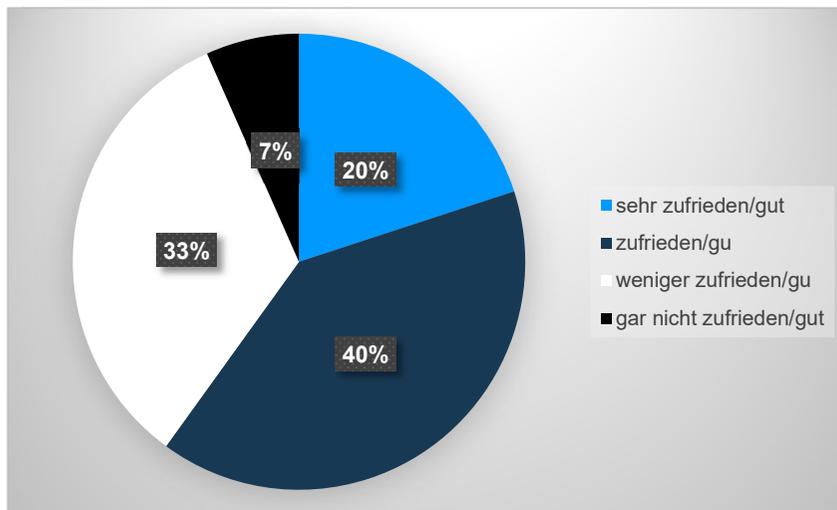


**FORUM
GSA** Ticino

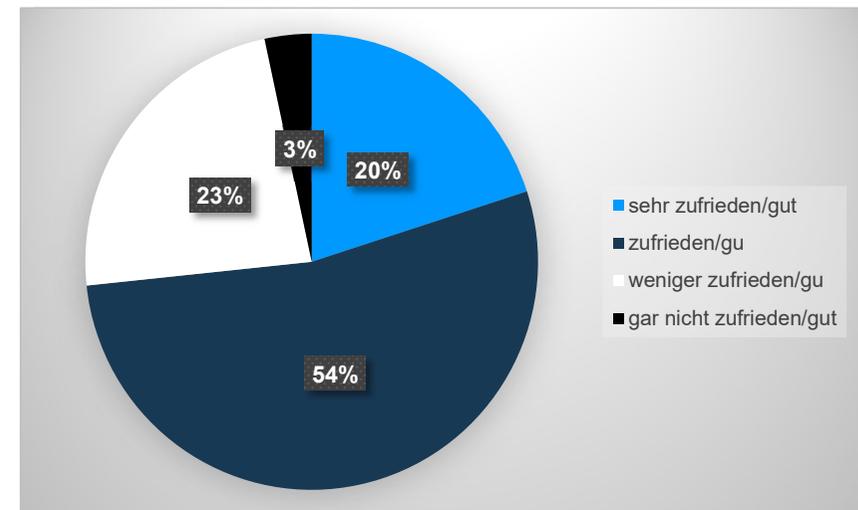
Gestione Salute
in Azienda

Fragen aus den Mitarbeiterbefragung:

- Wie zufrieden sind Sie mit den aktuellen Massnahmen zur betrieblichen Gesundheitsförderung?



- Wie gut fühlen Sie sich auf unerwartete Herausforderungen oder Krisen vorbereitet?



Geschichtlicher Hintergrund und Definition

Resilienz – geschichtlicher Hintergrund

- Frühe **Forschung**: In den 1950er und 1960er Jahren (z. B. Emmy Werner).
- **Konzeptualisierung**: In den 1970er Jahren begannen Forscher, den Begriff "Resilienz" zu definieren und zu konzeptualisieren.
- **Risiko- und Schutzfaktoren**: In den 1980er wurden Risiko- und Schutzfaktoren identifiziert, welche die Resilienz beeinflussen.
- **Entwicklung von Interventionen**: 1990er Jahren Entwicklung von Interventionen, um die Resilienz bei gefährdeten Kindern und Jugendlichen zu fördern.
- Positive **Psychologie**: In den 2000er wird Resilienz immer mehr Teil der positiven Psychologie.
- **Neurowissenschaftliche** Forschung: In den letzten Jahren haben neurowissenschaftliche Studien dazu beigetragen, unser Verständnis der biologischen Grundlagen der Resilienz zu vertiefen.



Allgemeine Definition der Resilienz

«Resilienz umschreibt die Fähigkeit, erfolgreich mit belastenden Lebenssituationen umzugehen. Der Begriff steht für die **psychische Widerstandskraft** eines Menschen, Lebenskrisen, Krankheiten oder andere schwere Beeinträchtigungen zu überwinden und sich **trotzdem positiv zu entwickeln**».



Resilienzfaktoren

Sieben Resilienzfaktoren



Resilienzfaktor Zukunftsorientierung

Zukunftsorientierung "Blick nach vorne"

- **Zukunftsorientierung** ist die Fähigkeit, **kurzfristige Impulse zugunsten längerfristiger Ziele zu kontrollieren** und eine klare Vorstellung von der eigenen Zukunft zu haben.
- Zukunftsorientierung **ermöglicht** uns, sich **auf das Positive zu konzentrieren** und sich **auf die Zukunft zu freuen**, auch wenn die Gegenwart schwierig ist.
- **Beeinflussbar** durch **verschiedene Faktoren** - z. B. die persönlichen **Werte** und Überzeugungen, die eigenen **Ziele** und **Visionen**, **Fähigkeit**, sich an Veränderungen **anzupassen**, Fähigkeit, **positive Emotionen** zu erleben.



Quelle: Buch "Resilienz: Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft", Michaela Brohm-Badry und Gerd Kaluza.

Praktische Übung

Clarity-Canvas

1. Fülle einen bis max. zwei **Fokusbereich(e)** aus.
2. Notiere deine **Rollen**, die du in deinen Fokusbereichen inne hast.
3. Fülle nun **pro Rolle** folgende **Fokushorizonte** aus:
 - Vision
 - Ziele
 - Projekte
 - und nächste Schritte

| | | | | | | | | |
|-------------------------|---------------------------|--|-----------------------------|-----------------------------|--|--|--|------------------------|
| Fokus-Bereiche 🔍 | | z.B. Familie, Freundeskreis, Beruf, soz. Engagement etc. | | | B. Familie, Freundeskreis, Beruf, soz. Engagement etc. | | | Zeitachse |
| Rollen 🎩 🎪 | | z. B. Vater, Schwester | z. B. bester Freund, Kumpel | z. B. Betriebsrätin, Mentor | | | | |
| Fokushorizonte | Vision 👁️ | | | | | | | Die nächsten 5 Jahre |
| | Ziele 🎯 | | | | | | | Die nächsten 12 Monate |
| | Projekte 📅 | | | | | | | Dieser Monat |
| | Nächste Schritte 👣 | | | | | | | Heute / diese Woche |

Bildquelle: in Anlehnung an Abbildung von den 'Neue Narrative'

Clarity-Canvas

| | | | | | | | |
|---|--|-----------------------------|--------------------------------|--|--|--|------------------------|
| Fokus-Bereiche  | z.B. Familie, Freundeskreis, Beruf, soz. Engagement etc. | | | z.B. Familie, Freundeskreis, Beruf, soz. Engagement etc. | | | Zeitachse |
| Rollen   | z. B. Vater, Schwester | z. B. bester Freund, Kumpel | z. B. Gemeindemitglied, Mentor | | | | |
| Vision  | | | | | | | Die nächsten 5 Jahre |
| Ziele  | | | | | | | Die nächsten 12 Monate |
| Projekte  | | | | | | | Dieser Monat |
| Nächste Schritte  | | | | | | | Heute / diese Woche |

Fokushorizonte

Angebote in Zusammenarbeit mit der KTG- Versicherung Mobiliar

2022

- Umgang mit Belastungen
- Schlaf
- Kommunikation und Feedback

2023

- Arbeitsunterbrechungen
- Erkenntnisse aus der Glücksforschung
- Motivation
- Umgang mit Belastungen
- Optimismus und kognitive Flexibilität
- Zukunftsorientierung und Akzeptanz

2024

- Achtsamkeit
- Selbstwirksamkeit
- Immunsystem stärken
- Erkenntnisse aus der Glücksforschung

Angebote in Zusammenarbeit mit anderen Anbietern

2022 + 2023

- Minimalismus - Verzicht oder Mehrwert
- Entspannungs- / Wahrnehmungsreise durch den Körper

2024

- Mikropausen

arkadis

die Top 3



- Minimalismus – Verzicht oder Mehrwert
- Erkenntnisse aus der Glücksforschung
- Umgang mit Belastungen

weitere Massnahmen



Einführung eines Bereichs 'Betriebliche Gesundheitsförderung' im Intranet mit praktischen Tipps zur Gesundheit und Resilienz



Erwerb von Yoga-Online-Videos, die der gesamten Belegschaft kostenfrei zur Verfügung stehen



finanzielle Unterstützung für Mitarbeitende: Beteiligung an den Kosten eines Fitnessstudio-Abonnements und gesundheitsfördernden Kursen mit bis zu je 100,- CHF pro Kalenderjahr

Sensibilisierung im Mitarbeitergespräch

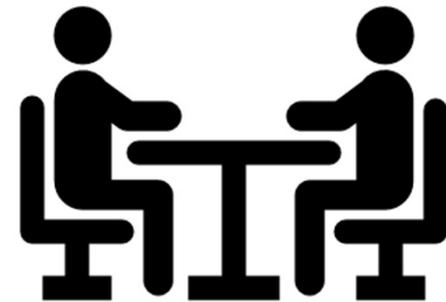
Persönliche Kompetenzen

Resilienz / Belastbarkeit



Die Eigenschaft, das persönliche Leistungsvermögen zu kennen und dieses im Sinne der Aufgabe auszuschöpfen ohne psychisch / physisch Schaden zu nehmen.

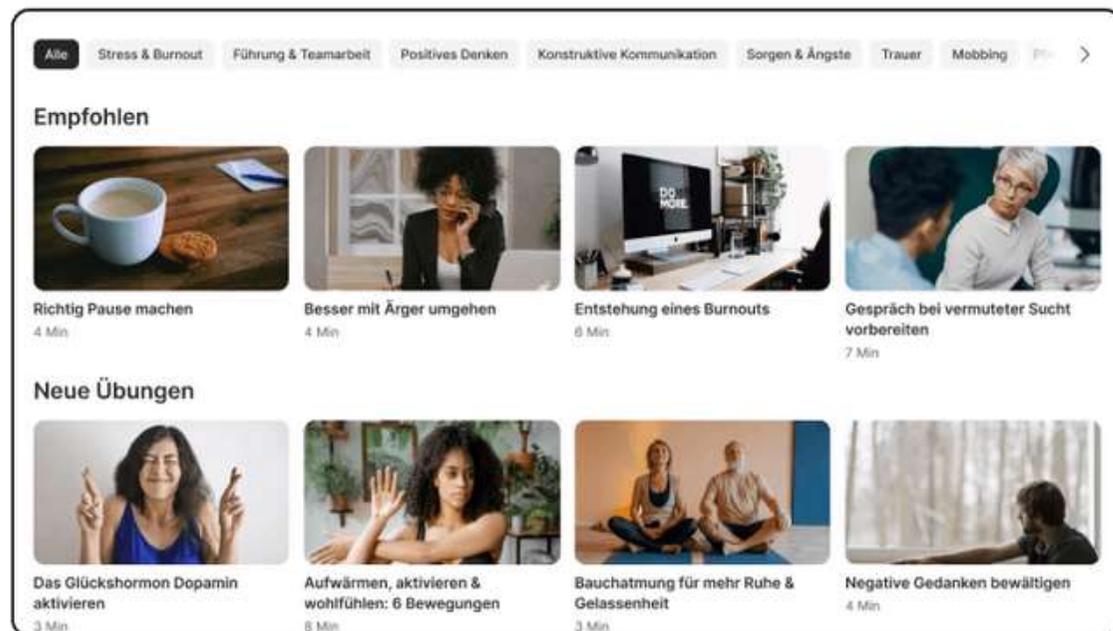
- + kann mit berufsspezifischem Druck umgehen
- + akzeptiert die Realität, legt den Fokus auf das Veränderbare
- + begegnet Herausforderungen in einer positiven Grundhaltung
- + legt den Fokus auf Lösungen und nicht auf das Problem
- + vertraut auf persönliche Ressourcen und setzt diese wirksam ein
- + nimmt differenziert wahr, kann emotional Distanz nehmen
- + hat Strategien, sich nach belastenden Situationen wieder zu erholen
- + erkennt die Grenzen seines Leistungsvermögens und reagiert
- + nutzt das Netzwerk und holt sich Unterstützung
- + handelt im Einklang mit persönlichen Stärken und Schwächen



Einführung per 1. November 2024

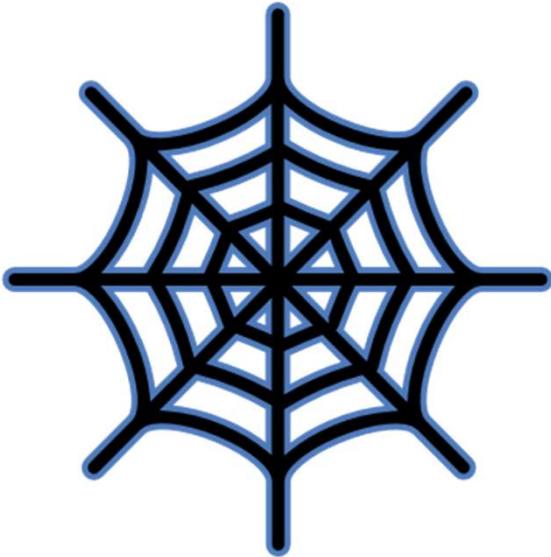


Eine zentrale Plattform für alle Beschäftigten in jeder Lebenslage



arkadis

Massnahmen für Teams



Einführung eines Sozialnetzes

- Nennung einer Stv. der Teamleitung
- Bestimmung einer Stv. der Bezugspersonen
- Anstellung von Springer
- Einführung einer Pauschale bei kurzfristigem Einspringen

Das Beispiel Arkadis

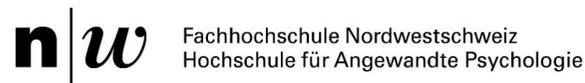
- ➔ Regionales Netzwerk: Schneller vom Anliegen zur Umsetzung
- ➔ Start bei der individuellen Resilienz
(z.B.: wie kann ich besser schlafen?)
- ➔ Schrittweise Integration in den Arbeitsalltag
 - (1) „Sozialnetz“
 - (2) MA-Gespräche
- ➔ Schritt hin zur Teamresilienz

Forum BGM Bern-Solothurn

Angebote für Mitglieder:

- ➔ BGM-Erstgespräch / Standortbestimmung
- ➔ Telefonische Kurzberatung
- ➔ Zugang zu Wissen und Angeboten
- ➔ Netzwerktreffen
- ➔ Rabatte
- ➔ Praxisbeispiele

Initianten & Trägerschaft (am Beispiel Bern Solothurn 2024)



Regionale Netzwerke über Geschäftsstellen kontaktieren

Forum BGM Bern-Solothurn

Geschäftsstelle:

Peter Roos
Waaghausgasse 5
3011 Bern
031 566 53 00

info@bgm-beso.ch

<https://www.bgm-beso.ch/>

