

6 PROJEKTE

in gesunden Unternehmen

Viele Berufe –
ein Konzept?

Gesundes
Unternehmen:
Welche Faktoren
sind zentral?

vivit
Gesundheit ist unser Business


CSS
Versicherung

Herausgeberin: vivit, Kompetenzzentrum für Gesundheit und Prävention der CSS Versicherung
Text: Roland Hügi, Franziska Guggisberg
Gestaltung: Isabelle Zihlmann, belledesign.ch, Luzern
Fotografie: Mischa Christen, Luzern
Druck: Kuchler Druck AG, Giswil

www.vivit.ch



vivit
Gesundheit ist unser Business



Der Mannschaft Sorge tragen



Liebe Leserin, lieber Leser

Fussball ist Kraft, Taktik und häufig Leidenschaft pur. Doch nur wenn die einzelnen Spieler fit und motiviert sind, kann die Mannschaft Erfolge feiern. Ähnlich verhält es sich beim Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM).

Hier setzt das Angebot von vivit, dem Kompetenzzentrum für Gesundheit und Prävention der CSS Versicherung, an. Die fundiert ausgebildeten und erfahrenen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter decken sämtliche Facetten eines Betrieblichen Gesundheitsmanagements ab, egal, ob es um Bewegung, Stressbewältigung oder medizinische Fragen geht. In den vergangenen zehn Jahren hat vivit in der ganzen Schweiz mehrere hundert BGM-Projekte umgesetzt – stets massgeschneidert auf die jeweiligen Betriebsrealitäten des Unternehmens. Denn jedes Unternehmen ist anders, und eine Massnahme ist nur dann effektiv, wenn sie den individuellen Bedürfnissen entspricht.

Viele Schweizer Unternehmen haben erkannt, wie wichtig das Thema «Gesundheit am Arbeitsplatz» ist. Arbeitgeber, welche die Risiken, aber auch die Ressourcen ihres Unternehmens kennen, investieren mit gezielten BGM-Massnahmen nicht bloss in die Gesundheit ihrer Belegschaft. Sie verschaffen sich dadurch auch einen Wettbewerbsvorteil, verfügen sie doch über fittere, leistungsfähigere und vor allem auch zufriedenerere Mitarbeitende. Grund genug also, um sich ernsthaft mit dem Thema auseinanderzusetzen. Wie das konkret im Alltag aussieht, zeigen Ihnen sechs Beispiele auf den folgenden Seiten exemplarisch.

Ein herzlicher Dank gilt unseren Kunden für ihr Vertrauen. Wir wissen, dass man nicht ruhen darf, um es immer wieder neu zu gewinnen.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'P. Weibel'.

Patrick Weibel
Leiter Leistungen Unternehmensgeschäft
Mitglied der Direktion

**«Wir bauen ein solides
und durchdachtes BGM-
Haus.»**

Urs Spichtig-Vigano, Leiter Führungssupport
und Verantwortlicher BGM, Anliker AG
Generalunternehmung



Systematisch statt bloss punktuell

Bezüglich Gesundheitsmanagement hat die Firma Anliker AG Generalunternehmung schon einiges unternommen. Gemeinsam mit vivit werden diese Massnahmen nun koordiniert und unter dem einheitlichen Dach «Gesundheitsmanagement» zusammengefasst.

In den letzten zehn Jahren ist die Anliker AG Generalunternehmung rasant gewachsen. Damit auch Prozesse und Abläufe mit dem Wachstum mithalten, passt das Unternehmen seine Strukturen an. In diesem Zusammenhang soll auch das Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) in die neuen Strategieprozesse eingebettet werden.

Wie wichtig ist für die Anliker AG Generalunternehmung ein systematisches Gesundheitsmanagement?

Wir haben hohe Anforderungen an unsere Mitarbeitenden. Deshalb möchten wir dafür sorgen, dass diese bestmögliche Rahmenbedingungen vorfinden, um ihre Arbeit gesund, fit und mit Freude erledigen zu können. Ein Früchtekorb in der Cafeteria reicht dazu im heutigen Umfeld nicht mehr aus. Deshalb haben wir uns entschlossen, gemeinsam mit vivit das Thema BGM professionell umzusetzen. Nur so ist gewährleistet, dass die einzelnen Massnahmen ineinandergreifen und letztlich Wirkung zeigen.

Und wie wurde das angepackt?

Nach der gemeinsamen Initialzündung mit vivit folgten die nächsten Schritte, etwa die Definition von Meilensteinen und eine umfassende Ist-Analyse. Zentral war auch der Einbezug der Geschäftsleitung, die im Rahmen eines Workshops ihr Bekenntnis für ein systematisches BGM abgegeben hat – eine wichtige Voraussetzung für den Erfolg. Eine Projektgruppe, in der alle Arbeitsbereiche vertreten sind, sorgt nun nach und nach für die Umsetzung von Massnahmen in den zuvor definierten Bereichen. Wir werden mit einem Ernährungsworkshop starten.

Wo wird das BGM in einem Jahr stehen?

Als Generalunternehmer wissen wir, wie man Häuser baut. Dieses Wissen setzen wir bildlich gesehen auch in unserem Gesundheitsmanagement um. Wir gehen davon aus, dass die Anliker AG Generalunternehmung in einem Jahr über ein komplett ausgestattetes BGM-Haus verfügt, das auf den drei Säulen «Prävention und Gesundheitsförderung», «Absenzenmanagement» und «Case Management» steht. Ich bin überzeugt, dass BGM-Lösungen, wie wir sie nun anstreben, letztlich auch zu einem Wettbewerbsvorteil werden.

Früctemenge

5720

Die Anliker AG offeriert ihren Mitarbeitenden jedes Jahr 5720 Kilogramm frische Früchte als Zwischenverpflegung.

Fakten

Unternehmen	Anliker AG Generalunternehmung, Emmenbrücke
Anzahl Mitarbeitende	85
Dienstleistung vivit	Beratung Betriebliches Gesundheitsmanagement (inkl. Analyse, Konzepterstellung und erste Umsetzung von Massnahmen)
Projektziel	Steigerung der Motivation und Arbeitszufriedenheit der Mitarbeitenden



**«Die Zusammenarbeit
mit vivit hilft uns,
professionell am Thema
dranzubleiben.»**

Pascale Lenzi, Head of Human Resources,
Ricola AG

Koordiniert zu mehr Gesundheit

Ricola-Produkte enthalten viele gesunde Zutaten, das ist weltweit bekannt. Damit aber die Mitarbeitenden fit und leistungsfähig sind und dies auch bleiben, betreibt das Unternehmen ein aktives Gesundheitsmanagement.

Nur gesunde Mitarbeitende können ihre volle Leistung bringen und Freude am Job haben. Für Ricola ist klar, dass eine gesunde Unternehmenskultur nicht durch einzelne Massnahmen erreicht werden kann. Es braucht eine ganzheitliche Sicht.

Welche Rolle spielt das Betriebliche Gesundheitsmanagement bei Ricola?

Das Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) hat bei uns schon seit Jahren einen sehr hohen Stellenwert. Doch erst seit wir die Zusammenarbeit mit vivit gestartet haben, gehen wir das Thema ganzheitlich an.

Wie genau zeigt sich dies?

Im ersten Jahr der Zusammenarbeit wurde eine Standortbestimmung unter Einbezug der Mitarbeitenden gemacht und die Projektgruppe «Ricola.FIT UND GSUND» gegründet. Diese trifft sich seither regelmässig und setzt das BGM operativ um. Denn niemand kann besser beurteilen wie es den Mitarbeitenden in einem Unternehmen geht, und welche Massnahmen sinnvoll sein können als die Belegschaft selbst. Seither werden jährlich Massnahmen für alle Mitarbeitenden umgesetzt. Dabei werden sämtliche Bereiche rund um das Thema Gesundheit abgedeckt. Dazu gehören unter anderem eine ausgewogene Ernährung, ein wertschätzender Umgang miteinander, sowie Bewegung. Damit das Thema Gesundheit und die entsprechenden Angebote stets präsent sind, informieren wir die Belegschaft regelmässig mit einem Newsletter und verschiedenen Plakaten.

Welches sind letztlich die Erfolgsfaktoren?

In erster Linie natürlich der bereits erwähnte ganzheitliche Ansatz – also die Verzahnung aller Massnahmen. Verantwortlich dafür ist die Projektgruppe «Ricola.FIT UND GSUND». Diese stellt zudem sicher, dass die Gesundheits- und die Unternehmensstrategie der Ricola aufeinander abgestimmt sind. Von zentraler Bedeutung ist aber auch die regelmässige Zusammenarbeit mit den

Fachpersonen von vivit. Diese stellen sicher, dass wir in den jeweiligen Fachbereichen gut und fundiert beraten sind und unterstützen uns bei den Umsetzungen sowie auch konzeptionell.

Kräutermenge

1400 000

Pro Jahr werden 1400000 Kilogramm frische Kräuter in Ricola-Täfelchen verarbeitet.

Fakten

Unternehmen	Ricola AG, Laufen
Anzahl Mitarbeitende	400
Dienstleistung vivit	Beratung und Begleitung, sowie Umsetzung von Massnahmen im Betrieblichen Gesundheitsmanagement
Projektziel	Ein professionelles BGM aufbauen und leben



**«vivit unterstützt uns bei der
Umsetzung unserer hohen
Anforderungen an die
Personalverpflegung.»**

Markus Zuberbühler, Leiter Gesundheitsmanagement,
Die Schweizerische Post AG

Tag und Nacht gesund und ausgewogen

62000 Personen sind täglich für die Post im Einsatz, viele davon zu Randzeiten und in der Nacht. Deshalb legt das Unternehmen grossen Wert auf die Gesundheit seiner Mitarbeitenden. Im Fokus steht eine ausgewogene Ernährung.

Bei der Post wird nie geruht: 24 Stunden am Tag sind die Mitarbeitenden des drittgrössten Schweizer Unternehmens im Einsatz. Mit ihrem Betrieblichen Gesundheitsmanagement stellt die Post sicher, dass die Mitarbeitenden ihre Aufgaben körperlich und geistig meistern können. Eine wichtige Rolle spielt dabei eine angepasste und ausgewogene Ernährung – nicht nur zu Bürozeiten, sondern rund um die Uhr.

Wo steht die Post heute bezüglich gesunder Ernährung für ihre Mitarbeitenden?

Wir stellen hohe Anforderungen an unsere Personalverpflegung. Deshalb haben wir seit 2011 in Zusammenarbeit mit vivit in unseren 18 Personalrestaurants Ernährungsstandards definiert. So sind Convenience- und Tiefkühlprodukte auf ein Minimum beschränkt, das Fleisch stammt aus der Schweiz, und mindestens 75 Prozent der frischen Lebensmittel sind aus saisonaler und regionaler Produktion.

Weshalb macht eine kontinuierliche Analyse Sinn?

Im Rahmen unseres systematischen Betrieblichen Gesundheitsmanagements sind wir bestrebt, auf allen Ebenen Verbesserungen zu erzielen. Gerade bei der Ernährung wollen wir das hohe Qualitätsniveau halten und uns gleichzeitig immer wieder neuen Möglichkeiten und Bedürfnissen anpassen. Dabei zählen wir auf die professionelle Unterstützung von vivit. Es ist also ein stetiger Verbesserungsprozess, der gleichzeitig die definierten Qualitätsstandards sicherstellt. Deshalb werden auch alle unsere Personalrestaurants und Cafeterias jährlich auditiert.

Und wie lassen sich die hoch gesteckten Ziele erreichen oder gar übertreffen?

Sämtliche Rückmeldungen zu möglichen Verbesserungen spielen wir den Verantwortlichen der Personalrestaurants zurück. Zudem findet ein regelmässiger Austausch mit der Bereichsleitung statt. Als Basis dienen stets die definierten Qualitätsstandards. Gemeinsam wird erörtert, wie die Umsetzung in der Praxis aussieht, und welche Chancen und Problematiken sich daraus ergeben. So ver-

wenden wir zum Beispiel Rezepte mit Zubereitungshinweisen sowie Portionierungshilfen für die Mitarbeitenden unseres Restaurantbetreibers. Zudem wurde der Salzgehalt in den Menüs reduziert.


Nationen

144

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Schweizerischen Post stammen aus 144 verschiedenen Ländern.

Fakten

Unternehmen	Die Schweizerische Post AG, Bern
Anzahl Mitarbeitende	62000
Dienstleistung vivit	Beratung und Begleitung im Fachbereich Ernährung
Projektziel	Definition und Sicherstellung der Standards für gesundheitsförderliche Verpflegung in allen Personalrestaurants

A portrait of Franz Gisler, a middle-aged man with short brown hair, wearing a light blue short-sleeved button-down shirt and blue jeans. He is standing outdoors on a balcony or terrace, leaning on a metal railing with his hands on his hips. The background shows a modern building with large windows and a mountain range under a clear sky.

«Mit vivit ist es uns gelungen, ein massgeschneidertes Gesundheitskonzept zu lancieren, das die Bedürfnisse aller Berufsgruppen berücksichtigt.»

Franz Gisler, Vorsteher Amt für Personal, Kantonsverwaltung Uri

Das Gesundheitsbewusstsein fördern

Als zweitgrösste Arbeitgeberin in Uri legt die kantonale Verwaltung grossen Wert auf ein gesundes Arbeitsklima. Sie setzt dabei auf ein systematisches und pragmatisches Vorgehen.

Die Palette der Berufe in der Verwaltung des Kantons Uri ist breit gefächert. Für die Einführung eines systematischen Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) ist dieser Umstand eine bedeutende Hürde. Mittels einer fundierten Standortbestimmung und professionellen Begleitung durch vivit wurde diese jedoch souverän gemeistert. Es gelang, für sehr unterschiedliche Berufsgruppen sinnvolle Gesundheitsangebote zu schaffen, die sich in ein übergeordnetes Konzept einfügen.

Weshalb hat sich die Kantonsverwaltung Uri entschieden, ein Gesundheitsmanagement einzuführen?

Der eigenen Gesundheit Sorge zu tragen ist in erster Linie Aufgabe jedes Mitarbeitenden selbst. Der Regierungsrat hat beschlossen, neben der Verankerung von gesundheitspolitischen Grundsätzen im Personalleitbild, seine Mitverantwortung mit der Einführung eines umfassenden und systematischen Betrieblichen Gesundheitsmanagements wahrzunehmen. Ziele waren die Erreichung eines leistungsfördernden Betriebsklimas, bessere Arbeitsbedingungen und ein bewussteres Gesundheitsverhalten sowie die Reduzierung krankheitsbedingter Ausfälle.

Wie hat man es geschafft, dass das BGM den einzelnen Berufswelten gerecht wird?

Ein Jurist hat andere Ansprüche als eine Polizistin, ein Handwerker andere als eine Sekretärin. Eine klare Systematik ist deshalb unabdingbar. In einem ersten Schritt haben wir im Rahmen eines Workshops die Anliegen und Inputs der Führungskräfte aufgenommen und konnten sie somit direkt in das Projekt involvieren. Anschliessend wurden die Mitarbeitenden über das Vorgehen informiert. Mit einer Mitarbeiterbefragung brachten wir schliesslich die Wünsche und Bedürfnisse unseres Personals in Erfahrung.

BGM als Wunschkonzert?

Genau das soll es eben nicht sein. Wir haben die Ergebnisse aus der Befragung unter Einbezug der Mitarbeitenden sowie einer Fachperson von vivit interpretiert und daraus zielgruppenspezifische und bedürfnisorientierte Massnahmen für die einzelnen Berufsgruppen entwickelt. Diese werden etappenweise umgesetzt. Zudem wurde

das Gesundheitsmanagement in den Führungsprozess integriert. Wir haben es hier also nicht mit einem Wunschkonzert zu tun. Vielmehr haben wir uns für ein schrittweises und pragmatisches Vorgehen entschieden. Ich bin überzeugt, dass wir so letztlich auch das Bewusstsein unserer Mitarbeitenden für ihre eigene Gesundheit nachhaltig fördern können.

Mitarbeitende im Bereich Bau und Sicherheit

405

Aufgrund der verkehrspolitischen Lage des Kantons Uri und der daraus resultierenden Sicherheitsaufgaben ist knapp die Hälfte der Mitarbeitenden in handwerklich-technischen Funktionen und im Bereich Polizei tätig.

Fakten

Unternehmen	Kantonsverwaltung Uri, Altdorf
Anzahl Mitarbeitende	800
Dienstleistung vivit	Beratung und Begleitung Betriebliches Gesundheitsmanagement
Projektziele	Erreichung eines leistungsfördernden Betriebsklimas, Senkung der Absenzen, Förderung der Gesundheitskompetenz der Mitarbeitenden



«Wir schaffen bei unseren Mitarbeitenden mehr Bewusstsein für ihre Work-Life-Balance, damit sie diese selbst gestalten.»

Olga Martin, Programmverantwortliche «Life Balance», SAP (Schweiz) AG

Für mehr Balance im Leben

SAP gehört zu den weltgrössten Software-Herstellern. Top sind aber nicht bloss die Anwendungen des Unternehmens, sondern auch die Angebote für eine ausgeglichene Work-Life-Balance.

Unregelmässige Arbeitszeiten sowie Einsätze zu jeder Tageszeit: Das ist für die meisten IT-Spezialisten der Firma SAP nichts Aussergewöhnliches. Umso wichtiger ist es, einen vernünftigen Ausgleich zwischen dem Berufsalltag und dem Privatleben zu finden.

Seit wann ist Work-Life-Balance bei SAP Schweiz ein Thema?

2011 zeigte eine Mitarbeiterumfrage, dass das Thema «Gleichgewicht zwischen Beruf und Privatleben» in unserem Unternehmen als kritisch erachtet wird. Wir stellten umgehend ein Team «Life Balance» auf die Beine, das sich der Problematik annahm.

Welche Massnahmen wurden ergriffen?

In Zusammenarbeit mit vivit stellten wir ein breit gefächertes Programm zusammen. Dieses basiert auf den fünf Säulen Gesundheit, Ernährung, Entspannung, Bewegung sowie persönliches Coaching. Damit ist sichergestellt, dass sich alle Mitarbeitenden angesprochen fühlen. Ergänzt wird dieses Programm mit weiteren Aktivitäten und Workshops (z.B. zum Thema Stressprävention). Das Programm nennen wir bewusst «Life Balance», da die Arbeit einen grossen Anteil des täglichen Lebens einnimmt. Jährlich führen wir zudem mit vivit einen Gesundheitstag durch. Bei allen Aktivitäten gilt letztlich das Motto der Selbstverantwortung: Die Mitarbeitenden entscheiden selber, wie und welche Angebote sie nutzen.

Wie sieht das aus, wenn die Selbstverantwortung ins Zentrum rückt?

Die Wertschätzung, welche die Mitarbeitenden durch die angebotenen Aktivitäten erfahren, ist ein zentraler Faktor. Sie motiviert dazu, das Thema Gesundheit im Berufsalltag bewusst zu integrieren. Letztlich stellt unser Programm so eine Hilfe zur Selbsthilfe dar: Die Mitarbeitenden werden befähigt, ihre Work-Life-Balance immer wieder zu hinterfragen und, falls nötig, auf ungesunde Entwicklungen zu reagieren. Und weil das oftmals aus eigener Kraft

schwierig zu bewältigen ist, stehen ihnen externe und anonyme Beratungsangebote zur Verfügung. Die Selbstverantwortung für die eigene Lebensqualität war und ist eines der zentralen Ziele des Programms.

Jahre

30

Seit 30 Jahren hilft die Firma SAP mit ihren Softwareentwicklungen mit, dass Unternehmen effizienter werden.

Fakten

Unternehmen	SAP (Schweiz) AG, Regensdorf
Anzahl Mitarbeitende	617 (an vier Standorten)
Dienstleistung vivit	Gesundheitstage
Projektziel	Ausgeglichene Work-Life-Balance

**«Ein professionelles Absenzen-
management steht für
Transparenz, Wertschätzung
und Fairness.»**

Roland Schmidt, Geschäftsleiter, Alterszentrum Birsfelden



Ein Gewinn für alle

Eine professionelle Betreuung im Krankheitsfall hilft mit, die Absenzquote zu senken und das Wohlbefinden der Mitarbeitenden positiv zu beeinflussen. Diese Erfahrung macht das Alterszentrum Birsfelden.

228 Mitarbeitende setzen sich im Alterszentrum Birsfelden dafür ein, dass betagte Menschen rund um die Uhr gut umsorgt werden. Mit der Unterstützung von vivit betreut das Zentrum seine Absenzen und auch die erkrankten Mitarbeitenden auf professionelle Art und Weise. Dies hilft mit, die personellen Ressourcen optimal einzusetzen und die Kosten, die durch Fehlzeiten entstehen, zu senken.

Wie muss man sich die Betreuung der erkrankten Mitarbeitenden des Alterszentrums Birsfelden vorstellen?

Mitarbeitende, die länger als zwei Wochen arbeitsunfähig sind, werden telefonisch kontaktiert, um die Situation und die nächsten Schritte mit einer neutralen Person zu besprechen. Bei komplexen Fällen, wo sich eine längere Arbeitsunfähigkeit abzeichnet, findet ein persönliches Treffen statt. Hier geht es darum, eine Standortbestimmung vorzunehmen und zu definieren, wo und wie eine erkrankte Person unterstützt werden kann und muss. Alle Absenzen werden systematisch erfasst und dienen als Grundlage für regelmässige Besprechungen. Davon profitiert unsere Institution.

Welche positiven Effekte hat dieses Vorgehen?

Unsere Mitarbeitenden fühlen sich ernst genommen und das Absenzverhalten kann positiv beeinflusst werden. Dank dieser engen Betreuung und wertvollen Unterstützung haben wir – davon gehen wir aus – weniger Fehlzeiten im Betrieb. Für uns ergibt sich daraus ein mehrfach positiver Effekt. Denn einerseits sparen wir so Personalkosten und andererseits können wir die Prämie für die Krankentaggeldversicherung stabilisieren.

Fühlen sich die Mitarbeitenden nicht kontrolliert?

Im Gegenteil: Weil unsere Mitarbeitenden wissen, dass wir auch im Krankheitsfall für sie da sind, sind die Reaktionen überwiegend positiv. Die Erfahrung zeigt, dass unsere Mitarbeitenden bei einer Arbeitsunfähigkeit der Betreuung durch eine neutrale externe Person offen gegenüberstehen. Sie nehmen die Dienstleistung als Wertschätzung seitens des Arbeitgebers und nicht als Kontrolle wahr. Dieser Effekt trägt zu einem grossen Teil dazu bei, dass die

professionelle Betreuung unserer Absenzen mit externer Unterstützung eine Win-win-Situation schafft. Ich bin überzeugt von dieser Lösung und kann sie deshalb nur weiterempfehlen.

Mahlzeiten

29 000

Im Restaurant des Alterszentrums Birsfelden werden jedes Jahr ca. 29 000 Mahlzeiten serviert.

Fakten

Unternehmen	Alterszentrum Birsfelden, Birsfelden
Anzahl Mitarbeitende	228
Dienstleistung vivit	Beratung und Umsetzung von verschiedenen Massnahmen im Absenzenmanagement
Projektziele	Senkung Personalkosten, Stabilisierung Prämie, zufriedene Mitarbeitende

vivit
CSS Versicherung, Tribschenstrasse 21,
Postfach 2568, 6002 Luzern
Telefon 058 277 60 00, Fax 058 277 60 10
info@vivit.ch, www.vivit.ch

vivit
Gesundheit ist unser Business


CSS
Versicherung