



«TIPPS UND TRICKS ZUR BETRIEBLICHEN GESUNDHEITSFÖRDERUNG»

# SOZIALE GESUNDHEIT

Die Abwesenheit von Krankheitssymptomen macht die Gesundheit noch nicht aus. Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) wird der Gesundheitszustand massgebend durch körperliche, psychische und soziale Faktoren bestimmt. In diesem zweiten Beitrag der dreiteiligen Serie zeigt das Forum Betriebliche Gesundheitsförderung (BGM) Aargau die Wichtigkeit der sozialen Gesundheit im Hinblick auf den Arbeitsplatz auf.

Das soziale Wohlergehen meint die sozialen Beziehungen im familiären, privaten und wirtschaftlichen Umfeld: die Einbettung in der Familie, bei der Arbeit, im Bekanntenkreis, in Vereinen etc. Zudem trägt die Teilhabe an gesellschaftlichen und politischen Prozessen im Allgemeinen zur sozialen Gesundheit bei. Die soziale Gesundheit spielt auch im betrieblichen Kontext eine wichtige Rolle. Gute zwischenmenschliche Beziehungen am Arbeitsplatz sind Voraussetzung dafür, dass sich Mitarbeitende wohl fühlen und ihre maximale Leistungsfähigkeit entfalten können.

Soziale Gesundheit entsteht jedoch nicht von alleine. Sie ist dadurch gekennzeichnet, dass Fragen offen thematisiert, Probleme konstruktiv gelöst und stressreiche Situationen gemeinsam bewältigt werden. Gelebte Wertschätzung, Förderung von offenen Kommunikationsstrukturen und ein konstruktiver Umgang mit Kon-



Zwischenmenschliche Beziehungen am Arbeitsplatz fördern die Motivation und Leistungsfähigkeit der Mitarbeitenden.

flikten bilden die Grundlage für soziale Gesundheit im Unternehmen.

Eine weitere wichtige Rolle der sozialen Gesundheit am Arbeitsplatz spielen die Faktoren Befähigung und Selbstbestimmung. Mehrere europäische Arbeitsplatzstudien haben nachgewiesen, dass die Gesundheit leidet, wenn Menschen nur geringe Möglichkeiten haben, ihre Fähigkeiten zu nutzen und selbstbestimmt zu arbeiten. Wenig Entscheidungsspielraum bei der Arbeit hat gemäss WHO-Studie Rückenschmerzen, häufige Absenzen und Herz-Kreislauf-Krankheiten zur Folge.

Arbeitgeber haben verschiedene Möglichkeiten, soziale Gesundheit im Unternehmen zu begünstigen, aufrechtzuerhalten und sogar zu verbessern: Durch die Förderung einer guten Teamkultur und offener Kommunikationsstrukturen können Schwierigkeiten und Misstrauen behoben und vermieden werden. Auch simple Strategien wie regelmässige gemeinsame Pausen fördern die Mitarbeit wie auch ein Zusammengehörigkeitsgefühl. Bei wichtigen Entscheidungen lohnt es sich, wo immer möglich, die Mitarbeitenden in den Prozess sachgerecht einzubeziehen. Es ist wichtig, dass die Mitarbeitenden als Plus für die Unternehmung



erachtet werden und nicht als Belastung. Handlungsspielraum stellt eine wichtige Ressource der Stressbewältigung dar. Die Möglichkeit der Mitarbeitenden, ihre Arbeitsabläufe mitzugestalten, hilft dabei, Unsicherheiten und Stress zu reduzieren. Diese Wirkung zeigt sich auch, wenn Mitarbeitende sich beruflich und persönlich weiterbilden und -entwickeln können. Dies sowohl im fachlichen wie auch im arbeitsorganisatorischen Kontext. Genannt seien hier beispielsweise Trainee-Programme oder Jobrotation (systematischer Arbeitsplatzwechsel).

Soziale Gesundheit kann laut Friendly Workspace BGM-Kriterien im Unternehmen auch durch die Schaffung von Alternarbeitsplätzen oder Schonarbeitsplätzen entstehen, von welchen erwerbs- oder leistungsverminderte Personen profitieren. Dazu gehört auch die Begleitung von Mitarbeitenden durch ein Case Management. Überdies kann eine Unternehmung durch die Förderung von Chancengleichheit, interkultureller Ver-

ständigung und Integration gesellschaftlicher Minderheiten ein Zeichen sozialer Verantwortung setzen.

Wo steht Ihr Betrieb hinsichtlich sozialer Gesundheit und wo sehen Sie Verbesserungspotenzial? Wenn Sie Fragen haben oder Unterstützung brauchen, wenden Sie sich an das Forum BGM Aargau.

Quellen: WHO (1999), Soziale Determinanten von Gesundheit, Die Fakten; Gesundheitsförderung Schweiz (2017), Friendly-Workspace-BGM-Kriterien 1–6



**Jasmin Läderach**  
Geschäftsführerin Forum  
BGM Aargau

## Forum BGM

Betriebliches Gesundheitsmanagement  
im Kanton Aargau

Das Forum BGM Aargau unterstützt Betriebe kostenlos bei der Einführung und Umsetzung von gesundheitsförderlichen Massnahmen am Arbeitsplatz.

Weitere Informationen:  
[www.bgm-ag.ch](http://www.bgm-ag.ch)