

**Faktenblatt Workshop 7****Projekt psychische Gesundheit in der Migros Luzern: „Deine Psyche? - Kein Tabu!“****1. Ausgangslage**

Die Migros Luzern verfügt seit vielen Jahren über eine Fachstelle Gesundheitsmanagement und wurde 2009 als eines der ersten Unternehmen von der Gesundheitsförderung Schweiz mit dem Label [Friendly Workspace](#) ausgezeichnet. Friendly Workspace beschreibt Gesundheit in seinen Kriterien sehr umfassend. Diese ganzheitliche Auffassung teilt die Migros Luzern in ihrem Personalmanagement. So ist sie überzeugt, dass zu einem wirkungsvollen betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM) auch die Thematisierung der psychischen Gesundheit gehört. Aus diesem Grund hat die Geschäftsleitung die psychische Gesundheit für die Jahre 2015 bis 2017 als Schwerpunkt-Thema des BGM festgelegt. Ziel ist es, die Mitarbeitenden in Bezug auf die Ganzheitlichkeit der Gesundheit und die Selbstverantwortung zu sensibilisieren.

**2. Besondere Merkmale**

Im Vorfeld des Projekts wurden die Massnahmen sorgfältig aufeinander abgestimmt. Besondere Aufmerksamkeit schenkte das Projektteam der praktischen Umsetzung in einem heterogenen Umfeld. Als grösste Herausforderung stellte sich die weitgehende Tabuisierung von psychischen Erkrankungen in der Gesellschaft (und Wirtschaft) heraus. Für die Entstigmatisierung setzt die Migros Luzern auf die bewährte Kampagne der [Werner Alfred Selo-Stiftung](#), deren Claim „Psyche krank? - Kein Tabu!“ sie leicht zu „Deine Psyche? - Kein Tabu!“ adaptierte. In einer ersten Phase wurde mit provokativen, aufrüttelnden Wortspielen auf die Thematik aufmerksam gemacht. Anschliessend folgten positive, stärkende Beispiele und Informationen bezüglich Umgangs mit Stress und Belastungen. Noch bis Ende 2017 sind in allen Personalräumen Kalender in Flipchart-Grösse aufgehängt, welche basierend auf den „[10 Schritten für psychische Gesundheit](#)“ Anregungen und Hinweise zur Entwicklung einer gesunden Resilienz vermitteln.

Das Projekt wurde in Zusammenarbeit mit dem Migros-Genossenschafts-Bund entwickelt, mit der Idee, dass andere M-Unternehmen die Massnahmen kopieren und das Thema auch in ihrem Betrieb lancieren können.

**3. Erfolgsfaktoren**

1. Sorgfältige Abstimmung der Ziele und Haltungen in der Geschäftsleitung
2. Einstimmung und Schulung der Vorgesetzten vor Kampagnenstart
3. Gestaltung eines niederschweligen Zugangs zum Thema für die Mitarbeitenden, begleitet von gezielter aktiver Involvierung der Mitarbeitenden durch den Vorgesetzten
4. Einbettung des Themas in einen Gesamtzusammenhang
5. Klärung von falschen Erwartungen zu Beginn - Appell an die Selbstverantwortung
6. Nach Provokation, Konfrontation müssen positive, stärkende Informationen folgen
7. Konstante Thematisierung über längeren Zeitrahmen - Haltungsänderungen brauchen Zeit!

**4. Nutzen in der Praxis**

Durch die Erweiterung des Personalbetreuungsprozesses um die Komponente „Früherkennung“ sollen psychische Belastungen frühzeitig erkannt und schwere Erkrankungen mit fachlicher Unterstützung wenn immer möglich verhindert werden. Der tabulose Umgang mit der Thematik setzt auf der offenen und wertschätzenden Unternehmenskultur auf und leistet einen wesentlichen Beitrag zur nachhaltigen Sicherung der Gesundheit und Leistungsfähigkeit der Mitarbeitenden. Dies durch die Bewusstmachung der Einflussfaktoren und der Möglichkeiten, diese aktiv zu gestalten und damit die persönliche Resilienz zu steigern. Damit leistet die Migros Luzern auch einen Beitrag an die Gesellschaft in Bezug auf den Umgang mit den Herausforderungen unserer Zeit.

**5. Weiterentwicklung**

Mit dem Abschluss des Projekts Psychische Gesundheit verschwindet die Thematik nicht einfach von der Bildfläche. Ziel ist es vielmehr, die Psychische Gesundheit in einen grösseren Zusammenhang zu stellen und ganz selbstverständlich und gleichwertig mit anderen Themen im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements weiter zu entwickeln.