

Bewusstsein für *psychische* Gesundheit

Ihr Toolkit für psychische Gesundheit am Arbeitsplatz





Inhaltsverzeichnis

Worum geht es beim Bewusstsein für psychische Gesundheit? _____	4
Der Fortschritt des Bewusstseins für psychische Gesundheit _____	7
Die Bedeutung der Unterstützung der psychischen Gesundheit am Arbeitsplatz _____	9
Unterstützung der psychischen Gesundheit am Arbeitsplatz _____	13
Monat des Bewusstseins für psychische Gesundheit _____	17
Teamaktivitäten zur Förderung der psychischen Gesundheit _____	19
So starten Sie eine Kampagne zur psychischen Gesundheit am Arbeitsplatz _____	23

Psychische Gesundheit ist ein Thema, das in den letzten Jahren an Bekanntheit und Bedeutung gewonnen hat. Insbesondere seit dem Ausbruch von Covid-19, wo viele Menschen neue Herausforderungen gemeistert haben und sich an neue Gewohnheiten und Lebensstile anpassen mussten.

Aus diesem Grund ist der Monat des Bewusstseins für psychische Gesundheit die perfekte Erinnerung für Unternehmen, um neu zu bewerten, wie sie mit der mentalen Gesundheit am Arbeitsplatz umgehen. Wenn Sie dies in letzter Zeit nicht getan haben, ist dies der richtige Zeitpunkt, um die Einführung neuer Richtlinien, die Anwendung kultureller Veränderungen und die Umsetzung positiver Initiativen zu erwägen, die die Unterstützung und Inklusion für die psychische Gesundheit fördern.

In diesem Leitfaden erklären wir Ihnen, wie Sie mentale Gesundheit in Ihrem eigenen Unternehmen besser unterstützen und einen integrativen und sicheren Arbeitsplatz für Alle schaffen können, die durch Ihre (virtuellen) Türen eintreten und darüber hinausgehen.

Worum geht
es beim
Bewusstsein
für *psychische*
Gesundheit?



Psychische Gesundheit ist wichtig

Das Bewusstsein für psychische Gesundheit zielt darauf ab, die Welt über psychische Gesundheit aufzuklären, das Bewusstsein für das Thema zu schärfen und sich gemeinsam gegen jegliche Diskriminierung im Bereich der psychischen Gesundheit einzusetzen, die Menschen möglicherweise erfahren.

Sensibilisierungsveranstaltungen, wie der Monat der psychischen Gesundheit hilft, das Thema zu destigmatisieren und uns alle daran zu erinnern, uns einen Moment Zeit zu nehmen , um uns um unser persönliches Befinden zu kümmern.

Vor diesem Hintergrund haben wir einen Leitfaden zusammengestellt, der Unternehmen dabei helfen soll, ihre psychische Gesundheit weltweit besser zu unterstützen. Wir hoffen, Sie finden diesen Leitfaden hilfreich, um das Leben Ihrer Mitarbeitenden und sich selbst darüber hinaus zu verbessern.



Welche Bedeutung hat die **psychische Gesundheit** der Mitarbeitenden

Bevor wir beginnen, lassen Sie uns untersuchen, was die psychische Gesundheit der Mitarbeitenden bedeutet.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert psychische Gesundheit als „Einen Zustand des Wohlbefindens, in dem ein Individuum seine Fähigkeiten erkennt, mit den mentalen Belastungen des Lebens umgehen, produktiv arbeiten und einen Beitrag zu seiner Gemeinschaft leisten zu können.“

Die WHO betont auch, dass es bei der psychischen Gesundheit um mehr geht als um das Fehlen von psychischen Störungen, sondern vielmehr um den allgemeinen Zustand des psychischen Wohlbefindens der Menschen. Das ist es, was die Förderung der psychischen Gesundheit am Arbeitsplatz so wichtig macht; sie gilt für alle. Und das psychische Wohlbefinden Ihrer Mitarbeitenden sollte eine Priorität sein.



Der Fortschritt des Bewusstseins für psychische Gesundheit

Das Gespräch über psychische Gesundheit hat in den letzten Jahren zugenommen, da die Menschen zunehmend ermutigt werden, Themen im Zusammenhang mit mentalem Wohlbefinden zu diskutieren.

Die COVID-19-Pandemie hat nur die Notwendigkeit und Dringlichkeit erhöht, sich auf dieses Thema zu konzentrieren, da die Situation die Menschen auf der ganzen Welt beeinträchtigt hat und dies weiterhin tun wird.

Nach Angaben der WHO beziehen sich psychische Gesundheitsprobleme, die sich aus der globalen Pandemie ergeben, hauptsächlich auf:

- Angst, Sorgen und Stress im Zusammenhang mit Gesundheit und Unsicherheit im weiteren Sinne.
- Wesentliche Veränderungen in unserem Alltag (eingeschränkte Bewegungsfreiheit, Heimarbeit, neue sanitäre Maßnahmen, unsichere Beschäftigung, Kinderbetreuung und eingeschränkter körperlicher Kontakt).

Es versteht sich von selbst, dass sich die Menschen auf wesentliche Veränderungen an ihren Arbeitsplätzen einstellen mussten. Schätzungen zufolge:

- begannen bis zu 40 % der Vollzeitbeschäftigten in der Europäischen Union (EU) aufgrund der Pandemie remote zu arbeiten. Dies war im Jahr 2019 nur bei 5,4 % der Belegschaft der Fall.
- Diese Statistiken stimmen mit den Ergebnissen in den USA überein. Zwei Drittel der amerikanischen Mitarbeitenden arbeiten aufgrund von COVID-19 von zu Hause aus, im Vergleich zu etwa 7 % zuvor.

Mehr als

60%

der Mitarbeitenden sagten, dass ihr Unternehmen mehr tun könnte, um die psychische Gesundheit und bei emotionalem Stress während der Pandemie

75%

der Mitarbeitenden erlebten ein Burnout aufgrund der Pandemie

fast

50%

der Mitarbeitenden unter 30 Jahren berichteten, dass sie sich ängstlich fühlten

Die Bedeutung der Unterstützung der *psychischen Gesundheit* am Arbeitsplatz

Eine aktuelle Studie der Robert-Walters-Gruppe ergab, dass 99 % der Arbeitgeber:innen und 97 % der Arbeitnehmer:innen der Meinung sind, dass Unternehmen für die Unterstützung der psychischen Gesundheit ihrer Arbeitnehmer:innen verantwortlich sind.

Es gibt drei Teile des Wohlbefindens von Mitarbeitenden:

- Physisch
- Psychisch
- Sozial

Es liegt in der Verantwortung eines Unternehmens gegenüber seinen Mitarbeitenden, alle drei Teile für das Wohlbefinden der Mitarbeitenden zu unterstützen - und es gibt einige fantastische Vorteile, dies zu tun.

Investitionen in die psychische Gesundheit am Arbeitsplatz sind kurz- und langfristig ein Gewinn: Sie verbessern die Produktivität, Zufriedenheit und Bindung der Mitarbeitenden und setzen ein positives Beispiel in Ihrer Berufswelt.

Viele Arbeitgeber haben jedoch Schwierigkeiten festzustellen, wo ihre Aufgaben zur Pflege der psychischen Gesundheit ihrer Mitarbeitenden beginnen und enden, insbesondere wenn viele ihrer Mitarbeitenden remote arbeiten. Aus diesem Grund haben wir diesen Leitfaden erstellt, der Ihnen hilft, gesunde Grenzen zu setzen, um Ihre Mitarbeitenden zu unterstützen.

Die Arbeitgeber:innen sollten sich auch darüber im Klaren sein, dass Investitionen in die psychische Gesundheit am Arbeitsplatz den Unternehmen nachweislich spürbare Vorteile bringen. Beachten Sie die folgenden Beispiele:

1. Verbesserte Leistung und Produktivität der Mitarbeitenden

Einfach ausgedrückt: Mitarbeitende, die sich in einem guten Zustand psychischer Gesundheit befinden, arbeiten effektiver und erzielen bessere Ergebnisse. Niemand ist am produktivsten, wenn er versucht, sich ohne angemessene Unterstützung durch eine schwierige Zeit zu kämpfen.

Unternehmen mit Maßnahmenplänen für die psychische Gesundheit sehen Vorteile wie die gesteigerte Erreichung von Arbeitsplatzzielen, die Minimierung von Produktivitätsverlusten und höhere Gesamtarbeitszeiten im Laufe der Zeit. Dies ist im Wesentlichen auf eine Verringerung von Präsentismus, Fehlzeiten und Entschädigungsansprüchen zurückzuführen, die beispielsweise laut einer Studie aus dem Jahr 2014 australischen Unternehmen satte 11 Milliarden US-Dollar pro Jahr gekostet haben.

2. Reduzierte Abwesenheiten

Eine schlechte psychische Gesundheit führt dazu, dass Mitarbeitende oft ausfallen. Tatsächlich deuten Hinweise darauf hin, dass 12,7 % der Krankheitstage im Vereinigten Königreich auf psychische Erkrankungen zurückzuführen sind, was sie zu einer der Hauptursachen für Abwesenheiten vom Arbeitsplatz macht. Eine starke Unterstützung der psychischen Gesundheit am Arbeitsplatz kann dazu beitragen, dies zu verhindern.



3. Erhöhte Motivation der Mitarbeitenden und Unternehmensbindung

Zufriedene Mitarbeitende sind bessere Mitarbeitende, können leichter zusammenarbeiten und tragen zu einem positiveren beruflichen Umfeld bei. Sie bleiben auch eher länger bei Ihrem Unternehmen, sodass Sie Talente halten und mit minimalem Einsatz ein erfahrenes Team aufbauen können.

Dies ist heutzutage besonders relevant, da der Bericht von Mind Share Partners über psychische Gesundheit bei der Arbeit ergab, dass 50 % der Millennials ihre Arbeit aus Gründen der psychischen Gesundheit aufgeben haben.



[Source](#)

4. Finanzielle Einsparungen

Schlechte psychische Gesundheit kostet Unternehmen Geld – und viel davon. Eine Studie der Health & Safety Executive ergab treffend, dass eine bessere psychische Gesundheit am Arbeitsplatz Unternehmen bis zu 8 Milliarden £ pro Jahr einsparen kann.

Bell Canada berichtete auch, dass jeder Dollar, der in psychische Gesundheitsprogramme investiert wurde, 2018 eine Rendite (ROI) von 4,10 \$ erreichte.

In ähnlicher Weise errechnete eine australische Studie aus dem Jahr 2014 eine durchschnittliche Rendite von 2,3 für Unternehmen, die in verschiedenen Branchen Initiativen zur psychischen Gesundheit und Maßnahmen investierten.

5. Steigerung der beruflichen Entwicklung und des Engagements

Es besteht ein signifikanter Zusammenhang zwischen psychischer Gesundheit und Purpose am Arbeitsplatz. Wenn Arbeitnehmer das Gefühl haben, dass ihre Arbeit wirklich sinnvoll ist, verbessert sich ihr Wohlbefinden. Sie fühlen sich auch eher engagiert, priorisieren berufliche Entwicklungsaktivitäten und leisten nützliche berufliche Beiträge, die letztendlich allen Beteiligten zugute kommen.

"Die Auswirkungen von Freiwilligenarbeit und Geben auf das Wohlbefinden der Mitarbeitenden sind so signifikant, dass Alan Rozanski, ein Kardiologe in New York, sagt, dass der Purpose tatsächlich der bedeutendste Treiber des Wohlbefindens ist. Es ist wichtiger als Sport. Und es ist wichtiger, als mit dem Rauchen aufzuhören"



BEA BOCCALANDRO
Autor von Do Good At Work
Quelle

Unterstützung der *psychischen Gesundheit* am Arbeitsplatz

So wie es keine schnelle Lösung für psychische Gesundheit gibt, gibt es keine schnelle Lösung für die Unterstützung der mentalen Gesundheit von Mitarbeitenden. Dennoch gibt es eine unbegrenzte Menge an Ideen, Initiativen und Techniken, die helfen können, die psychische Gesundheit in beruflichen Umgebungen zu unterstützen und zu fördern.

Schauen Sie sich einige unserer Lieblingsideen an, führen Sie dann ein Brainstorming durch und testen Sie einige Initiativen, um herauszufinden, was für Ihr Unternehmen am besten funktioniert.

1. Verbinden Sie sich mit gemeinnützigen Organisationen und anderen

Organisationen, die sich auf die psychische Gesundheit konzentrieren.

Treten Sie mit gemeinnützigen Organisationen und Organisationen in Kontakt, die sich auf psychische Gesundheit konzentrieren, und fragen Sie sie, ob sie bereit wären, Ihrem Führungsteam Ideen und Anleitungen zu unternehmensweiten psychischen Gesundheitsinitiativen zu präsentieren.

Möglicherweise sind sie sogar bereit, Ihre Mitarbeitenden mit Informationen über die psychische Gesundheit im Allgemeinen zu unterstützen. Dies ist auch eine großartige Option für Remote-Teams, da alles online organisiert werden kann.

Einige Beispiele hierfür sind:

- [Psychische Gesundheit Europa](#)
- [Geist](#)
- [Europäisches Netzwerk für Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz](#)

Dies ist ein so wichtiger Schritt für ein besseres Wohlbefinden der Mitarbeitenden. Kleine Maßnahmen, Challenges und Optionen für ehrenamtliche Tätigkeiten ermöglichen Ihren Mitarbeitenden, sich gut zu fühlen. Dies ist entscheidend für den Aufbau einer belastbaren Unternehmenskultur.

2. Förderung kleiner Maßnahmen zur Verbesserung der psychischen Gesundheit und des Wohlbefindens

Dies ist eine weitere ideale Initiative für remote oder verstreut arbeitende professionelle Teams, da Mitarbeitende an jedem Ort teilnehmen können: zu Hause, im Büro oder an vorderster Front.

Ermutigen Sie Mitarbeitende, jede Woche oder sogar jeden Tag Aufgaben oder Challenges zu erledigen, die die psychische Gesundheit unterstützen. Sie können im Team oder einzeln durchgeführt werden. Motivieren Sie die Mitarbeitenden, noch weiter teilzunehmen, indem Sie diesen Aufgaben Punkte zuweisen oder sie ermutigen, ihre Erfahrungen in sozialen Medien oder Plattformen wie Benevity zu teilen.

Sehen Sie sich diese Ideen von kleinen Maßnahmen an, die die psychische Gesundheit unterstützen. Bieten Sie eine Vielzahl von Optionen an, da diese Challenges am besten funktionieren, wenn sie mit den individuellen Persönlichkeiten und Purpose der Mitarbeitenden übereinstimmen:

- Ehrenamtliche Tätigkeiten für einen gemeinnützigen Zweck in Ihrer Gemeinde.
- Verwenden Sie 2 Stunden, bevor Sie schlafen gehen, keine elektronischen Geräte.
- Gehen Sie während des Arbeitstages auf einen 15-minütigen Spaziergang.
- Schreiben Sie eine Woche lang jeden Abend in ein Dankbarkeits-Tagebuch.
- Nehmen Sie an einer Spaß-Fitness-Challenge teil.

3. Einrichten von Richtlinien und Ressourcen zur Unterstützung der psychischen Gesundheit

Reden Sie nicht nur, gehen Sie einfach mal spazieren. Legen Sie konkrete, erreichbare Richtlinien und Ressourcen an Ihrem Arbeitsplatz fest, die Mitarbeitenden effektive Tools zur Verfügung stellen, die sie nutzen können, wenn sie mit ihrer psychischen Gesundheit zu kämpfen haben. Zumindest einige dieser Instrumente sollten ein gewisses Maß an Anonymität bieten, da psychische Gesundheitsprobleme für die meisten nicht einfach zu besprechen sind.

- Bieten Sie flexible Arbeitszeiten oder die Möglichkeit, aus Gründen der psychischen Gesundheit volle oder halbe Tage frei zu nehmen, ohne Fragen zu stellen.
- Legen Sie Richtlinien fest, nach denen Mitarbeitenden eine bestimmte Menge an Arbeitsstunden für die oben genannten Aktionen verwenden können (z. B. ins Fitnessstudio gehen, freiwillig in ihrer Gemeinde arbeiten, Spenden leisten oder an Teambuilding-Veranstaltungen teilnehmen).
- Erstellen Sie eine Liste von Ressourcen für psychische Gesundheit (wie Hotlines für Krankenpflegende oder Berater:innen), die Mitarbeitende anrufen können, wenn sie Unterstützung benötigen. Stellen Sie sicher, dass die Mitarbeitenden wissen, wo sie diese Liste finden können.

- Denken Sie langfristig, implementieren Sie Freizeit für die psychische Gesundheit, die Mitarbeitende in Anspruch nehmen können, nachdem sie für eine bestimmte Zeit in Ihrem Unternehmen gearbeitet haben.
- Organisieren Sie regelmäßig unternehmensweite Urlaubstage, Veranstaltungen und/oder Kurzurlaube. Überlegen Sie, Freizeitsportteams für Mitarbeitende zusammenzustellen oder andere vergnügliche Veranstaltungen zu organisieren.
- Ermutigen Sie die Mitarbeitenden, aktiv zu bleiben, indem Sie Stipendien für Fitnessstudio-Mitgliedschaften bereitstellen, einen ermäßigten Preis mit einem Fitnessstudio in Ihrer Gemeinde aushandeln oder in Duschanlagen (im Falle von Büros) investieren, damit die Mitarbeitenden mit dem Rad zur Arbeit fahren, joggen oder eine aktive Mittagspause einlegen können.

- Helfen Sie den Mitarbeitenden, sich an ihrem beruflichen Purpose auszurichten, indem Sie in berufliche und persönliche Entwicklungsaktivitäten investieren.
- Senden Sie Ihren Mitarbeitenden regelmäßige, anonyme Umfragen zur psychischen Gesundheit und zum allgemeinen Wohlbefinden und nehmen Sie ihr Feedback ernst.
- Implementieren Sie Richtlinien in Bezug auf Arbeitszeiten (sowie Pausen während des Tages) und helfen Sie Mitarbeitenden, sich an einen angemessenen Zeitplan zu halten.
- Anerkennung und Feiern von Erfolgen der Mitarbeitenden wie Beförderungen und Jubiläen.
- Veröffentlichen Sie, dass sich Ihr Unternehmen um die psychische Gesundheit Ihrer Mitarbeitenden kümmert, und sprechen Sie darüber.

Denken Sie daran, dass die Unterstützung der psychischen Gesundheit am Arbeitsplatz das allgemeine Wohlbefinden Ihrer Mitarbeitenden maximieren sollte. Es kann ihnen helfen, sich mit sich selbst, ihren Kollegen und ihrer Community verbunden zu fühlen und sie ermutigen, ein Gefühl für einen tieferen Purpose in ihrem täglichen Leben zu finden.

Klicken Sie hier, um mehr darüber zu erfahren, wie die Investition in den Purpose für die Mitarbeitenden für Ihr Unternehmen von Vorteil ist.



So unterstützen Sie das Bewusstsein für *psychische Gesundheit* im Jahr 2022

Unterstützung einer Wohltätigkeitsorganisation für psychische Gesundheit durch Freiwilligentätigkeit oder Spendensammlung. Es gibt viele Gruppen für psychische Gesundheit und gemeinnützige Organisationen, die immer gern Unterstützung erhalten. Ob durch eine Spende, Freiwilligenarbeit oder eine exponierungsorientierte Partnerschaft – finden Sie eine Wohltätigkeitsorganisation, die Ihren Mitarbeitenden am Herzen liegt, und erkunden Sie originelle Möglichkeiten, wie Sie ihnen helfen können.

Es gibt viele kreative Ideen für Teams von Unternehmen, Spenden zu sammeln:

- Fördern Sie Kreativität mit einem Vortrags- oder Kunstwettbewerb – der Gewinner oder die Gewinnerin kann dann eine gemeinnützige Organisation seiner/ihrer Wahl auswählen, die die Gelder erhalten wird.
- „Move it for Mental Health“- eine Schrittzähler-Challenge für Mitarbeitende, so viele Schritte wie möglich zu gehen und jeder Schritt entspricht einer Spende für ihre Lieblingssache. In der Benevity-Plattform können Benutzer:innen ihre Schritte für ihr Unternehmen oder ihr Team innerhalb ihres Unternehmens protokollieren und Geld für ihre Wohltätigkeitsorganisation für psychische Gesundheit verdienen.
- Spenden-Auktion – haben Sie Büromaterial, das noch in bester Verfassung ist, aber erneuert werden muss? Unterstützen Sie eine Kreislaufwirtschaft und veranstalten Sie eine Auktion mit Ihren Teams – alles verdiente Geld ist eine Spende für ihre Lieblingssache.

6 Mikroaktivitäten, um Mitarbeitende zu ermutigen, sich über psychische Gesundheit zu informieren

1

Schreiben Sie am Ende des Tages drei Dinge, für die Sie dankbar sind, in Ihr Tagebuch

2

Meditieren Sie 10 Minuten täglich

3

Üben Sie täglich 10 Minuten lang die Boxatmung

4

Umsetzung einer unterstützenden Politik im Bereich der psychischen

5

Laden Sie einen Redner ein oder veranstalten Sie ein virtuelles Mittagessen zum Lernen

6

Teamaktivitäten zur Förderung der Interaktion

Team-
aktivitäten zur
Förderung der
psychischen
Gesundheit



Teilen, was glücklich macht

Motivieren Sie Mitarbeitende, zu reflektieren und über Dinge nachzudenken, die sie glücklich machen. Zum Beispiel könnten Sie ein physisches schwarzes Brett in Ihrem Büro aufstellen und/oder einen neuen Kanal für Ihr unternehmensweites Messaging-Tool erstellen und die Mitarbeitenden bitten, mitzuteilen, welche kleinen Dinge ihre Stimmung heben.

- **Planen Sie eine Aktivität, um einfach ein Gespräch zu entfachen** und die Mitarbeitenden zusammenkommen zu lassen und mehr über und voneinander zu erfahren.
- Oder **organisieren Sie einen freundschaftlichen Wettbewerb**, um zu sehen, wie gut sich Ihre Kolleg:innen kennen. Bitten Sie sie, ihre Antworten auf eine Reihe von Fragen zu senden und lassen Sie sie dann erraten, wer welche Antwort gegeben hat. Als Anreiz könnten Sie der Person mit den am besten zutreffenden Antworten einen Gutschein geben, um eine Spende an eine gemeinnützige Organisation ihrer Wahl zu tätigen.



Nehmen Sie sich die Zeit, Ihre Mitarbeitenden zu loben

In jedem Unternehmen gibt es einige Positionen, die mehr Sichtbarkeit erhalten als andere, es ist schwierig, dies zu vermeiden. Aber Sie können sich bemühen, Beiträge jeder einzelnen Person in Ihrem Unternehmen anzuerkennen.

Schaffen Sie einen Raum für Mitarbeitende, um sich gegenseitig zu bedanken und auszuzeichnen – für alles, wofür sie ihre Wertschätzung zeigen möchten. Es muss nichts mit ihrer Arbeit zu tun haben, sondern einfach nur kreativ sein!

Sie könnten Leute ausrufen, die... sich immer

- freuen, wenn sie anderen helfen können,
- interessante Hobbys und eine inspirierende Leidenschaft dafür haben
- sorgen für eine ruhige, positive Präsenz am Arbeitsplatz.
- Ein großer Sinn für Mode
- Ein ansteckendes oder liebenswertes Lachen
- Ein toller Geschmack für Musik / Filme / Bücher

Sie können ein freigegebenes Dokument für alle erstellen, um ihre Kommentare zu hinterlassen, Post-its zu verteilen, ein schwarzes Brett im Büro zu erstellen, und/oder Mitarbeitende aufzufordern, ihre Anerkennungen in Ihren unternehmensweiten Nachrichtenkanälen zu teilen.



Spaziergang und Sauberkeit: Aufrämtag in der Gemeinde

Bringen Sie Ihre Teams ins Freie! Organisieren Sie einen Tag an der frischen Luft und geben Sie der Gemeinschaft etwas zurück. Aufräumarbeiten in der Gemeinde sind einfach zu organisieren und bringen Ihre Teams zusammen, um auf sich auf eine neue Art und Weise zu treffen und Gutes zu tun. Und natürlich wird Mutter Erde es Ihnen auch danken, denn der Abfall, den der Mensch produziert, ist eine enorme Belastung für die Umwelt. Er verschmutzt Ökosysteme, Tiere verwechseln Müll mit Nahrung und Giftstoffe gelangen in den Boden oder ins Trinkwasser. Sie können Aufräumarbeiten selbst organisieren oder sich mit einer gemeinnützigen Organisation verbinden, um eine zu planen.

Wichtig:

Stellen Sie sicher, dass Sie mit den Vorschriften Ihrer Stadt/Region für diese Art von öffentlichen Veranstaltungen vertraut sind. Und halten Sie einen Plan bereit, um den gesammelten Müll zu entsorgen. Rufen Sie im Zweifelsfall eine örtliche Abfallentsorgungsanlage an.



So starten Sie eine Kampagne zur psychischen Gesundheit am Arbeitsplatz

Wenn Sie noch einen Schritt weiter gehen und eine ganze Kampagne starten möchten, dann lesen Sie weiter. Wir sind dabei, uns mit den Einzelheiten zu befassen, was Sie tun müssen, um im Jahr 2022 eine Kampagne zur psychischen Gesundheit am Arbeitsplatz zu starten.

1. Definieren Sie Ihr Kampagnenkonzept und den Umfang

Ein guter erster Schritt besteht darin, zunächst zu definieren, wie Ihre Kampagne aussehen soll, Ihre Ziele festzulegen und wie Sie sie erreichen können. Beginnen Sie mit einigen Recherchen zu diesem Thema, engagieren Sie sich und suchen Sie nach Möglichkeiten, es in Ihr Unternehmen zu bringen.

Sobald Sie die Stärken und Schwächen verschiedener Kampagnen identifiziert haben, können Sie eine Kampagne erstellen, die auf Ihre geschäftliche Mission abgestimmt ist.

2. Interessengruppen einbeziehen und zur Beteiligung motivieren

Es ist wichtig, alle zum richtigen Zeitpunkt in die Diskussion einzubeziehen. Erstellen Sie eine Kampagnenübersicht mit Zeitleiste, beteiligten Teams (z. B. Kommunikation, Führung usw.), der erforderlichen Technologie, den erforderlichen Ergebnissen und anderen Ressourcen.

Im Idealfall werden Sie Ihre Kampagne im Einklang mit dem Monat des Bewusstseins für psychische Gesundheit starten, damit Sie auf der Welle reiten und sicherstellen können, dass Ihre Kampagne maximal exponiert wird.

3. Interne Kommunikation vorbereiten

Denken Sie an die Kommunikationsstrategien, mit denen Sie sicherstellen, dass Ihre Kampagne in die Hände Ihrer Mitarbeitenden gelangt.

- E-Mails
- Intranet-
- Posts Plakate
- Broschüren
- Videos
- Gesprächsleitfäden für Personalverantwortliche

Denken Sie daran, alle Mitarbeitenden zu berücksichtigen, die nicht am Schreibtisch arbeiten, und wie Sie sie erreichen werden.

4. Bereiten Sie die externe Kommunikation vor

Es ist wichtig, nicht nur mit Ihren Mitarbeitenden zu teilen, sondern mit Ihrer gesamten Community, was Sie tun, wie Sie sich um die Sache kümmern und wie Sie sich engagieren. Es kann eine starke Quelle des Stolzes für Ihre Mitarbeitenden und zukünftigen Kandidaten sein, zu wissen, dass Ihr Unternehmen sich um die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden seiner Mitarbeitenden kümmert.

5. Starten Sie Ihre Kampagne

Starten Sie Ihre Kampagne mit einem Knall! Klicken Sie auf Veröffentlichen, senden Sie die Einladungen, Videos und Anmeldeinformationen für Veranstaltungen an Ihre Mitarbeitenden und andere Interessengruppen. Denken Sie daran, mit Erinnerungen alles in Schwung zu halten.

6. Verfolgen Sie Ihre Auswirkungen

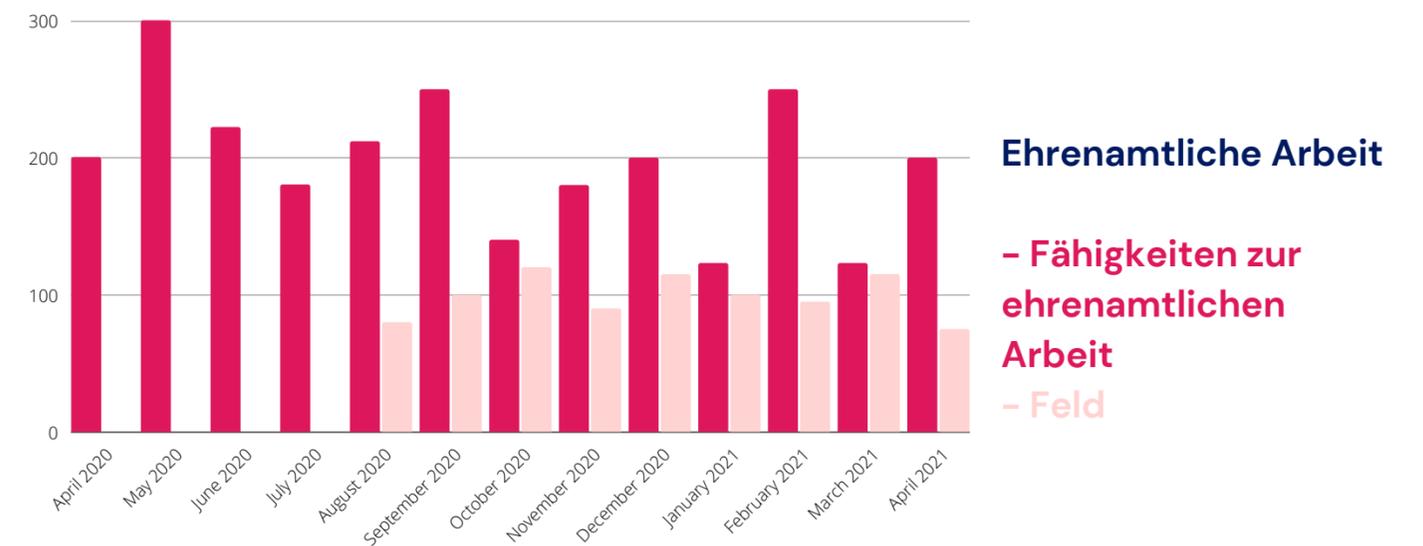
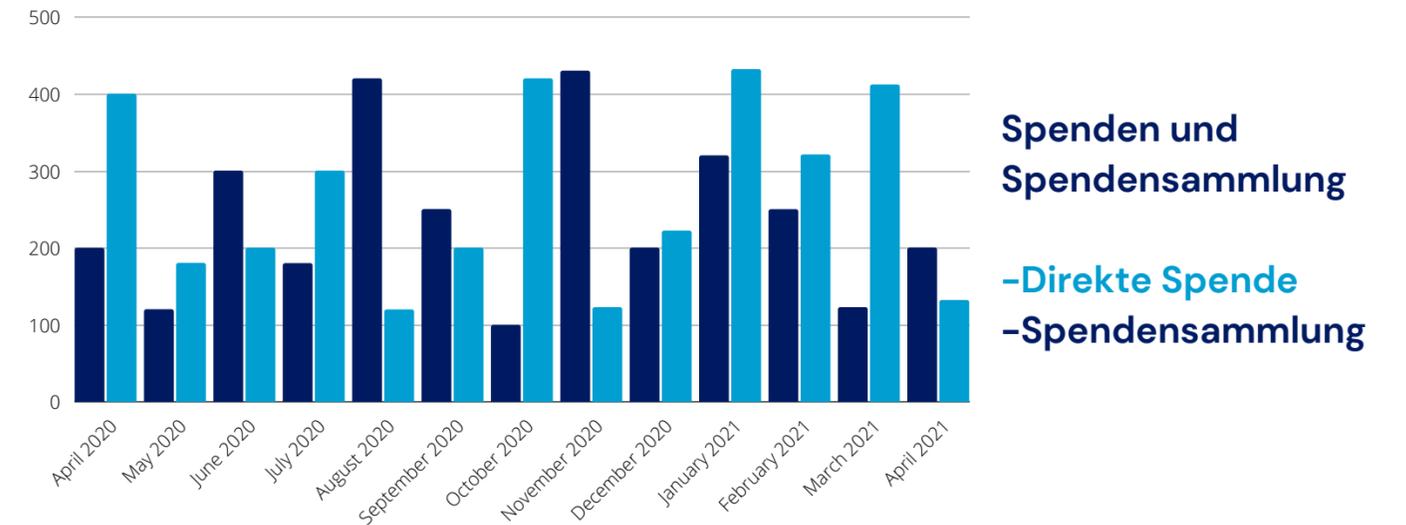
Es ist lohnend für Ihr Unternehmen und Ihre Mitarbeitenden zu sehen, welche Auswirkungen Ihre Bemühungen auf die Gemeinschaft hatten, und es gibt viele Möglichkeiten, dies zu analysieren. Hier sind ein paar Leistungskennzahlen, über die Sie berichten können:

- Wie viele Mitarbeitende engagieren sich für die Initiative? Wie viel Geld/Waren haben Sie gesammelt?
- Welche Abteilungen waren am meisten engagiert?
- Welche Aspekte waren am erfolgreichsten?

Es ist auch eine gute Idee, Feedback von Mitarbeitenden rund um das Engagement für psychische Gesundheit zu fördern. Auf diese Weise können Sie Ihr psychisches Gesundheitsprogramm für die Zukunft optimieren und mit Geschichten von Mitarbeitenden qualitativ über Ihren Erfolg berichten.

Dieses Feedback ist auch eine großartige Information, die Sie mit Ihrer Online-Community teilen können.

Die Darstellung der Fakten rund um die Auswirkungen Ihres Unternehmens zeigt Ihr Engagement, Ihre Mitarbeitenden wirklich zu unterstützen. Es reicht nicht aus, wenn ein Unternehmen sagt, dass es helfen möchte – es muss die Arbeit in die Hand nehmen, um dies zu erreichen, und danach darüber berichten.



Nutzen Sie den Monat des Bewusstseins für psychische Gesundheit als Gelegenheit, in Ihr Wohlbefinden am Arbeitsplatz zu investieren

Die Pandemie hat viele Menschen vor Herausforderungen gestellt, aber nehmen wir sie als goldene Gelegenheit, der psychischen Gesundheit am Arbeitsplatz Priorität einzuräumen und einen hohen Standard für die kommenden Jahre zu setzen.

Starkes Wohlbefinden und psychische Gesundheit der Mitarbeitenden führt zu greifbaren Vorteilen für Unternehmen, verbessert die allgemeine Einstellung der Mitarbeitenden, ihre Motivation, ihren Purpose und ihre Bindung und setzt ein großartiges Beispiel für Ihre professionelle Community. Es kann jeder wirklich nur gewinnen, wenn die psychische Gesundheit am Arbeitsplatz Priorität hat.

Hoffentlich fanden Sie diesen Leitfaden nützlich und können an diesem Welttag der psychischen Gesundheit einige solide Aktionen umsetzen. Halten Sie sich an die Möglichkeiten, die Sie haben, und nutzen Sie sie als treibende Kraft, um einen integrativeren, sichereren und unterstützenderen Arbeitsplatz zu schaffen, der die psychische Gesundheit der Mitarbeitenden unterstützt.



Haben Sie Fragen?
Wir helfen Ihnen gern weiter.
www.benevity.com



Benevity, ein zertifiziertes B-Corp Unternehmen, ist der weltweit führende Anbieter für Corporate-Purpose-Software. Die einzigartige All-in-One Lösung von Benevity vereint Employee, Customer und Nonprofit Engagement sowie die finanzielle Unterstützung von Communities. Als eines von Fortune's Impact 20 Unternehmen, unterstützen die Cloud-Lösungen von Benevity viele bekannte Marken dabei, Mitarbeitende zu motivieren, zu binden und zu engagieren und soziales Handeln in die Erfahrungen ihrer Kund:innen einzubetten, um einen positiven Einfluss auf die Gesellschaft zu leisten. Mit der Software, die in 22 Sprachen verfügbar ist, hat Benevity bereits mehr als 10 Milliarden US-Dollar an Spenden und 46 Millionen Stunden an freiwilliger Arbeit verarbeitet, um 326.000 gemeinnützige Organisationen weltweit zu unterstützen. Die Produkte von Benevity haben außerdem die Durchführung von 770.000 Challenges ermöglicht und die Vergabe von 1,2 Millionen Finanzhilfen im Wert von 12 Milliarden US-Dollar abgewickelt.

Weitere Informationen finden Sie unter benevity.com.