



# Nationale Tagung für betriebliches Gesundheitsmanagement 2016

24. August 2016, Zürich

Stand: Mittwoch, 16. März 2016

## Referierende/r

Annette Hitz, Projektleiterin, Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz, Bern

Sandra Reichen, Leiterin Iradis, IV Solothurn

Michael Uebersax, Senior Manager Health Case Management, Swiss International Air Lines Ltd., Zürich

## Referat

Die Kampagne «10 Schritte für Psychische Gesundheit» am Beispiel von Swiss und Iradis

## Inhalt

Die meisten Mitarbeitenden wissen, wie sie ihre körperliche Gesundheit fördern können. Was jede und jeder für die Stärkung der eigenen psychischen Gesundheit tun kann, ist weniger bekannt. Hier setzt die Kampagne „10 Schritte für psychische Gesundheit“ an. Sie gibt 10 einfache Tipps, die sich für viele Menschen im Alltag bewährt haben. Im Workshop illustriert die kurze Einführung, welche Materialien zu den „10 Schritten für psychische Gesundheit“ für das betriebliche Setting in den verschiedenen Partner-Organisationen entwickelt wurden. Am Beispiel von Swiss und Iradis Solothurn wird konkret aufgezeigt, wie diese in der Praxis um- und eingesetzt werden. Anschliessend besteht Gelegenheit, sich über Erfolgsfaktoren und Herausforderungen in der Anwendung der „10 Schritte für psychische Gesundheit“ auszutauschen.