



Der «Stop Risk Day Bergsport» vom 26. August 2016 in Frutigen ist ein praxisorientierter Unfallpräventionsevent in Zusammenarbeit mit erfahrenen Bergspezialisten. Die Teilnehmenden werden auf einer Tour für die Risiken im Gebirge sensibilisiert. Für Mitarbeitende von Visana-Firmenkunden stehen 100 Gratisteilnahmen zur Verfügung.

Jeder Bergwanderung, jeder Klettertour sollte eine realistische Planung bezüglich Routenwahl, benötigter Zeit und möglicher Alternativen vorausgehen. Eine für das Gelände passende Ausrüstung sowie das Wissen, wie man sich bei einem Zwischenfall richtig verhält, sind ebenfalls unverzichtbar. Am «Sport Risk Day Bergsport» frischen Sie Ihr Wissen darüber auf.

Genügend Handlungsbedarf

Beim Wandern, Bergsteigen und Klettern gibt es viel Präventionspotential. Die Beratungsstelle für Unfallverhütung (bfu) geht von jährlich rund 20 000 Verletzten aus, die meisten in der Altersgruppe 46 bis 64 Jahre. Die häufigsten Unfälle sind Stürze mit Verletzungen an Sprunggelenken, Knien, Handgelenken und Fingern. Tödliche Abstürze ereignen sich etwa 40 pro Jahr.

Unter der Leitung von erfahrenen Bergführern sind die Teilnehmenden in kleinen Gruppen im Gelände (Bergwanderung oder Klettersteig, verschiedene Schwierigkeitsstufen) unterwegs. Der «Stop Risk Day Bergsport» bietet die ideale Umgebung, um bestehendes Wissen aufzufrischen, mögliche Risiken zu analysieren und die persönliche Bergkompetenz zu ergänzen.

100 Gratisplätze für Schnellentschlossene

Visana offeriert 100 Gratisteilnahmen für Mitarbeitende von Visana-Firmenkunden. Ausgangspunkt des «Stop Risk Day Bergsport» vom 26. August 2016 ist Frutigen im Berner Oberland. Die Betreuung durch erfahrene Bergführer, Begrüssungskaffee,

Gipfeli und eine kleine Zwischenverpflegung sind inbegriffen. Die An- und Rückreise müssen selbst organisiert werden, die Mittagsverpflegung erfolgt aus dem eigenen Rucksack. Die Anmeldungen auf www.visana-business.ch werden nach ihrem Eingang berücksichtigt. Los geht's, der Berg ruft!

Sandra Bittel

Spezialistin Betriebliches Gesundheitsmanagement

Erlebte Prävention an den «Stop Risk Days»

Jährlich ereignen sich schweizweit mehr als eine halbe Million Freizeitunfälle. Bergsportaktivitäten (Sommer und Winter) sind für einen erheblichen Teil davon verantwortlich. Darum engagiert sich die Visana-Gruppe seit Jahren in der Unfallprävention. Sie bietet beispielsweise zusammen mit Fachleuten die praxisorientierten «Stop Risk Days» in den Bereichen Winter-, Rad- und Bergsport an. Diese Anlässe sensibilisieren für die Risiken und machen Prävention erlebbar. Für Mitarbeitende von Visana-Firmenkunden ist die Teilnahme an den «Stop Risk Days» kostenlos. Mehr dazu auf www.visana-business.ch > Menü für Firmenkunden > BGM > Seminare und Events.

business



Kundenportrait

Keller Treppen AG:
Jede Treppe ein Unikat

Betriebliches Gesundheitsmanagement

Mikropausen steigern die Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz

Unfallprävention im Gebirge

«Stop Risk Day Bergsport» im Berner Oberland

Visana business News

Firmenkundenmagazin 2/2016

visana
Rundum gut betreut.

EDITORIAL



INHALT

Die Treppenbauer
aus Schönbühl 3

Kurze Arbeitsunter-
brechungen sorgen
für Ausgleich 6

Ein Visana-Mitarbeiter
im Fokus 8

Nationale BGM-Tagung
in Zürich 10

Neues Seminar:
«Stressmanagement
für Mitarbeitende» 11

Eine solide Planung
verhindert Unfälle in
den Bergen 12

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER

Die Visana-Gruppe blickt auf ein positives Geschäftsjahr 2015 zurück. Dies schliesst den Firmenkundenbereich ein, bei dem wir den Fokus im letzten Jahr noch stärker auf beste Servicequalität und kompetente Betreuung gelegt haben. Dies mit dem Ziel, Ihnen als Kunde einen echten Mehrwert zu bieten. Sie finden detaillierte Informationen in unserem Geschäftsbericht, den Sie mit der auf der Rückseite angehefteten Geschäftsantwortkarte bestellen können. Selbstverständlich können Sie ihn auch online lesen, und zwar auf reports.visana.ch.

Um die oben angesprochene Servicequalität nochmals zu steigern, haben wir unsere IT-Systeme weiter modernisiert. Davon werden Sie ab sofort beim Einheitlichen Lohnmeldeverfahren (ELM) profitieren. In der vierseitigen Sonderbeilage zu dieser Ausgabe der «Visana business News» erfahren Sie mehr darüber.

Die Rubrik «BGM Spezial» auf Seite 6 befasst sich mit der Mikropause. Wohl gibt es noch Arbeitgeber, die skeptisch reagieren, wenn sie hören, dass ihre Mitarbeitenden bewusst kurze Pausen am Arbeitsplatz einstreuen sollen. Zu Unrecht, denn längst ist belegt, dass die Produktivität keineswegs darunter leidet, ganz im Gegenteil. Wie halten Sie es mit Mikropausen, wie viele gönnen Sie sich pro Tag?

Apropos: Falls Sie Interesse an einer eintägigen «Pause» haben, empfehle ich Ihnen unseren «Stop Risk Day Bergsport» vom 26. August 2016 in der Region Frutigen. Dort erleben Sie Unfallprävention im Bergsport – praktisch und hautnah. Auf Seite 12 erfahren Sie mehr.

Geniessen Sie den Start in einen hoffentlich sonnigen Sommer. Ich wünsche Ihnen eine anregende Lektüre und freue mich auf viele spannende Begegnungen.

Patrizio Bühlmann
Mitglied der Direktion, Leiter Ressort Firmenkunden



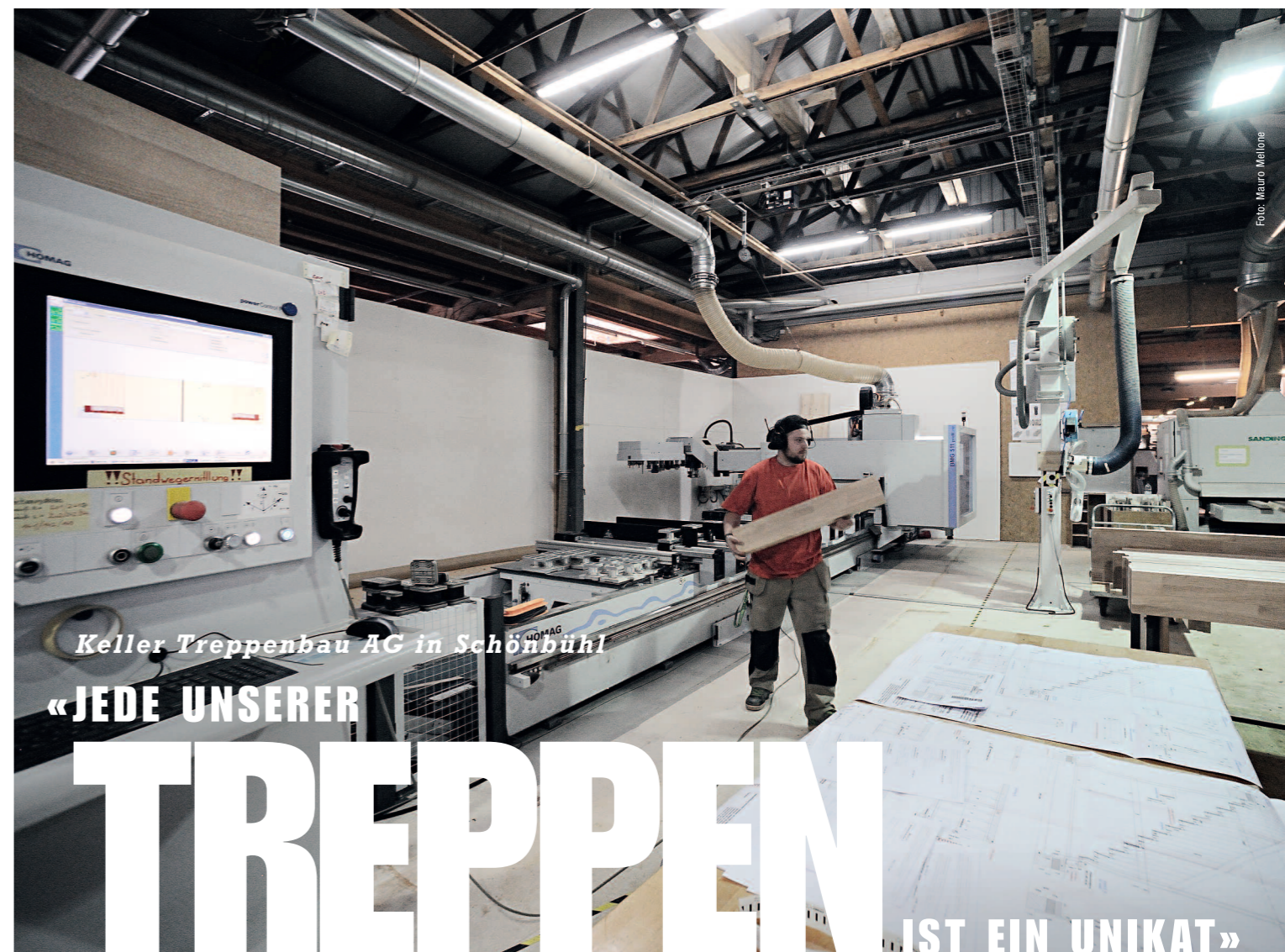
Folgen Sie uns auf Facebook!

www.facebook.com/Visana2



Impressum

«Visana business News» ist eine Publikation der Visana Services AG für ihre Firmenkunden. • Redaktion: Stephan Fischer, Karin Roggli • Adresse: Visana business News, Weltpoststrasse 19, 3000 Bern 15 • Fax: 031 357 96 22 • E-Mail: business@visana.ch • Gestaltung: Natalie Fomasi, Elgg • Titelbild: Mauro Mellone • Druck: Appenzeller Druckerei • Internet: www.visana-business.ch www.facebook.com/Visana2



Direkt am Autobahnkreuz Schönbühl bei Bern gelegen, produziert und vertreibt die Keller Treppenbau AG seit bald fünf Jahrzehnten Treppen nach Mass. Doch Schweizer Qualität hat ihren Preis. Entsprechend muss das Unternehmen seine Stärken in der Beratung und beim Service ausspielen, um weiter auf der Erfolgsspur zu bleiben.

«Eine gute Treppe weist ein angenehmes Trittvhältnis auf, sie passt optisch in den Raum, sie ist bequem, und es gehört ein Handlauf dazu», so Heidi Staudenmann. Sie arbeitet seit 44 Jahren bei der Keller Treppenbau AG. Sie ist zuständig für Marketing, Finanzen und das Personalwesen. Seit 2002 leitet sie den Betrieb als Geschäftsführerin.

Die junge Garde steht bereit

Heidi Staudenmanns plant, die Geschicke des Unternehmens in naher Zukunft in die Hände der «jungen Geschäftsleitungsmitglieder» zu übergeben und es etwas ruhiger angehen zu lassen. Denn schliesslich habe sie vor kurzem ihren 70. Geburtstag gefeiert – was man der dynamischen Bernerin aber nicht anmerkt.

«Die Arbeit hält jung, der Kontakt zu Partnern, Kunden und Mitarbeitenden macht mir einfach Spass», sagt Heidi Staudenmann. Es wird schnell klar, dass sie viel Herzblut ins Unternehmen gesteckt hat und stolz ist auf das, was sie in den letzten Jahrzehnten erreicht hat. Den Fünf-Personen-Kleinbetrieb von einst hat sie zu einem führenden Schweizer Treppenproduzenten mit 70 Mitarbeitenden gemacht.

Grosses Potential bei Umbauten

Zwischen 2000 und 2300 Treppen verlassen jährlich die Produktionshallen der Keller Treppen AG in Schönbühl. Zwei Drittel betreffen Umbauten, ein Drittel Neubauten. Mit dem Geschäftsgang zeigt sich die Geschäftsführerin zufrieden, obwohl die Aus-



Heidi Staudenmann: «Wir punkten mit Qualität, Beratung, Serviceleistungen und individuellen Lösungen.»

Keller Treppenbau AG

1969 gründete Schreinermeister Fritz Keller das Einzelunternehmen mit Sitz im bernischen Urtenen (heute: Schönbühl) und stellte 1974 die erste Spindeltrappe her. Unter seiner Führung wuchs der Betrieb kontinuierlich und gehört heute als Keller Treppenbau AG zu den führenden Treppenproduzenten der Schweiz. Über 2000 Treppen nach Mass – in der Fachsprache «Geschosse» genannt – verlassen jährlich die Produktionsstätte direkt am Autobahnkreuz Bern Schönbühl.

Am Hauptsitz (mit grossem Treppenstudio) und Produktionsstandort Schönbühl, in den drei Treppenstudios in Nyon, Baden-Dättwil und Felben-Wellhausen sowie den Treppenständen in Rothrist (Stilhaus) und Volketswil (Bauarena) beschäftigt das Unternehmen rund 70 Mitarbeitende. Seit der Firmengründung 2002 kürzer trat, wird das Unternehmen von Heidi Staudenmann geführt. www.keller-treppen.ch

wirkungen der Zweitwohnungsinitiative spürbar sind. Ein neuer Bauboom sei nicht zu erwarten, weil die Baulandreserven zurückgingen und viele Leute infolge der momentan herrschenden wirtschaftlichen Unsicherheit nicht sehr entscheidungsfreudig seien. Trotzdem sind der Offerteingang und die Besucherzahlen in den Treppenstudios stabil geblieben.

Im Neubau sei der Preiskampf am stärksten, dort werde vermehrt gespart. Grosses Potential sieht Heidi Staudenmann hingegen im Bereich Umbauten: «Es gibt viele ungenutzte Estriche, die man noch ausbauen kann.» Dort punktet ihr Unternehmen mit Qualität, Beratung, Serviceleistungen und individuellen Lösungen gegen die ausländische preislich oft günstigere Konkurrenz. «Treppen ab der Stange gibt es keine bei uns, jede ist ein Unikat», erklärt sie. «Schweizer bevorzugen individuelle Lösungen, sie wollen nicht die gleiche Treppe wie der Nachbar.»

Nachhaltige Hölzer

Momentan liegen Treppen aus Eichenholz ganz oben in der Gunst. Je rustikaler, desto besser. Viele Kunden bestellen sich gleich noch den passenden Tisch dazu oder ein Wandtablar aus dem gleichen Holz. «Ebenfalls im Trend sind Holztreppe in Kombination mit Metall und Glas», ergänzt Heidi Staudenmann.

Sämtliche Treppen werden in Schönbühl produziert. Das Buchen- und Eichenholz bezieht das Unternehmen seit fast 30 Jahren von einer Sägerei in Frankreich. «Nachhaltigkeit ist für uns von grösster Bedeutung. Darum verwenden wir nur Hölzer aus nachwachsenden Beständen, die schonend getrocknet und sorgfältig verarbeitet werden», erklärt Heidi Staudenmann.

Mit Qualität gegen ausländische Konkurrenz

Die ökologischen Aspekte der verwendeten Hölzer, Lacke und Öle gehörten zusammen mit der Beratung vor Ort und kulantem Service zu den wichtigsten Verkaufsargumenten, um auf dem Markt gegen die oft günstigere Konkurrenz aus dem Ausland zu bestehen. «Wir bieten Qualität, aber die kostet etwas mehr. Es liegt an unseren Beratern, der Kundschaft aufzuzeigen, warum es sich lohnt, etwas mehr Geld in eine Treppe zu investieren», sagt Heidi Staudenmann.

Bis jetzt hat sich die Keller Treppen AG mit dem «Swiss-made-Konzept» erfolgreich gegen die Konkurrenz behauptet. «Wir verfügen über einen guten Namen und dürfen auf viele münd-



Ein erfolgreiches Team: Geschäftsführerin Heidi Staudenmann (vorne) und ihre Geschäftsleitung.

liche Weiterempfehlungen zählen.» Zu den Anfangszeiten des Unternehmens seien sie als Treppenbauer fast konkurrenzlos gewesen, was durchaus angenehm gewesen sei, meint Heidi Staudenmann schmunzelnd. Zudem sei alles viel familiärer gewesen. Im Vergleich zu damals habe sich insbesondere das Kundenverhalten stark verändert, die Kunden seien merklich anspruchsvoller geworden.

Zum Treppenbauer auf Umwegen

Mit ihren Mitarbeitenden pflegt Heidi Staudenmann ein familiäres Verhältnis. Viele von ihnen sind seit langem dabei und haben sich ein entsprechend grosses Know-how erarbeitet, das es im Unternehmen zu behalten gilt. «Treppenbauer ist kein eigenständiger Beruf, darum können wir keine Lernenden bei uns ausbilden. Unseren Nachwuchs rekrutieren wir, indem wir Schreiner oder andere Quereinsteiger einarbeiten und diese sich bei uns auf Treppenbau spezialisieren», erklärt sie.

Fachkräfte sind auch in dieser Branche Mangelware. Das beginnt bereits in der Schule, weil immer weniger Schulabgänger einen handwerklichen Beruf ergreifen. Als Alternative bietet das Unternehmen eine zweijährige Attestlehre (Anlehre) mit Schwer-

punkt in der Montage an. Ganz neu sei zudem ein Projekt zusammen mit dem Branchenverband, bei dem Asylsuchende ein Praktikum absolvieren und danach, je nach Eignung, die Möglichkeit erhalten, eine Attestlehre zu machen, ergänzt die Geschäftsführerin.

Langfristige Beziehungen lohnen sich

Nicht nur mit ihren Mitarbeitenden strebt Heidi Staudenmann ein langfristiges Verhältnis an. Auch mit Partnern, Lieferanten und Kunden pflegt sie auf Langfristigkeit ausgelegte Beziehungen. Eine regelmässige, gute Kommunikation, bei der man auf die Bedürfnisse des anderen eingeht, sieht sie als Basis für eine stabile Zusammenarbeit: «Das, was wir unseren Kunden bieten wollen, also Qualität, Termintreue, Verlässlichkeit und erstklassigen Service, das erwarten wir auch von unseren Partnern. Je länger man sich kennt, desto besser weiss man um die Bedürfnisse der Gegenseite, und dies vereinfacht die Zusammenarbeit.» Nach bald 45 Jahren Erfahrung muss es Heidi Staudenmann schliesslich wissen.

Stephan Fischer
Unternehmenskommunikation



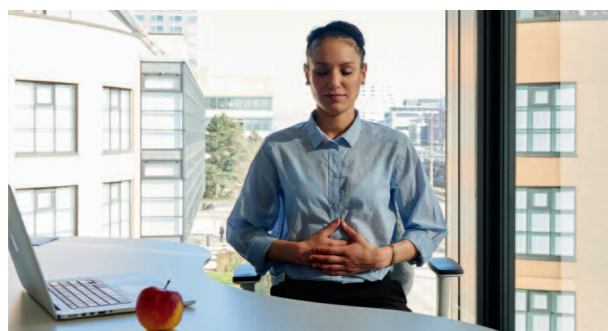
BGM Spezial: Mikropausen steigern die Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz

KURZE ARBEITSUNTERBRECHUNGEN SORGEN FÜR AUSGLEICH

Nicht alle äusseren oder inneren Stressfaktoren können (oder sollen) vermieden, abgebaut oder vermindert werden. Stressreaktionen treten immer wieder auf. Bei der Mikropause geht es wie bei anderen Entspannungstechniken darum, körperliche Anspannungen zu lösen, die innere Unruhe und Nervosität zu dämpfen und die eigene Widerstandskraft gegenüber Belastungen zu erhalten¹.

Beim Stress lassen sich grundsätzlich drei Ebenen voneinander unterscheiden. Die erste umfasst die äusseren belastenden Bedingungen und Situationen, die sogenannten Stressoren. Als zweite Ebene sind die individuellen Motive, Einstellungen und Bewertungen zu nennen, mit denen wir an potentiell belastende Situationen herangehen. Die dritte Ebene betrifft die Stressreaktionen. Damit sind die körperlichen und psychischen Antworten unseres Körpers auf die Stressoren gemeint.

Mikropausen als Instrument zur Stressbewältigung
 Jeder Mensch erlebt Stress anders. Um die Fähigkeit der Mitarbeitenden zur Bewältigung einer Stresssituation zu stärken, kann das Unternehmen verschiedene Massnahmen ergreifen. Eine Möglichkeit ist die Einführung von aktiven Bewegungspausen, sogenannten Mikropausen. Damit schaffen sich Mitarbeitende bewusst einen Ausgleich. Arbeitgeber unterstützen mit solchen betrieblichen Massnahmen ihre Mitarbeitenden bei der



Mikropause: «Bauchatmen»
Legen Sie beide Hände auf den Bauch. Atmen Sie langsam durch die Nase ein und fühlen Sie, wie sich die Bauchdecke wölbt. Atmen Sie langsam durch den Mund wieder aus und fühlen Sie, wie sich der Bauch senkt. Wiederholen Sie dies mehrmals. Kehren Sie bei auftretenden Schwindelgefühlen wieder zur normalen Atmung zurück.

regenerativen Stressbewältigung. Oft ist dies der erste Schritt, um Mitarbeitende überhaupt für das Thema zu sensibilisieren.

Im Jahr 2010 gaben gemäss einer Studie des Seco sieben Prozent der Schweizer Erwerbstätigen an, dass sie sich schlecht oder überhaupt nicht imstande fühlten, ihren Stress zu bewältigen. Diese Zahl erscheint auf den ersten Blick nicht sehr gross. Allerdings handelt es sich hierbei um eine Hochrisikogruppe, bei der Stress unmittelbare physische und psychische Folgen zeitigen dürfte. Darum lohnen sich hier Investitionen und gesundheitsfördernde Massnahmen wie die Mikropause ganz besonders.

Mehr Engagement von den Unternehmen erwünscht
 Gemäss einer Studie² aus dem Jahr 2015 gaben knapp zwei Drittel der Befragten an, dass sie sich mehr Angebote und Aktionen zum Gesundheitsverhalten von ihrem Unternehmen wünschten. Die Einführung von Mikropausen wäre eine solche Massnahme. Regelmässige kurze und vor allem bewusst gestaltete Arbeitsunterbrüche haben sich als gesundheits- und leistungsfördernd erwiesen.

Mikropausen sind nicht mit längeren Unterbrechungen wie einem kurzen Tagschlaf (Powernap) oder einem Mittagsschlaf zu verwechseln. Auch ein kurzer Schwatz mit Arbeitskollegen oder ein Gang aufs WC ist keine Mikropause im eigentlichen Sinn. Wer hingegen während der Arbeit immer wieder kurz den Mut zum Nichtstun aufbringt und bewusst abschaltet, macht eine Mikropause.

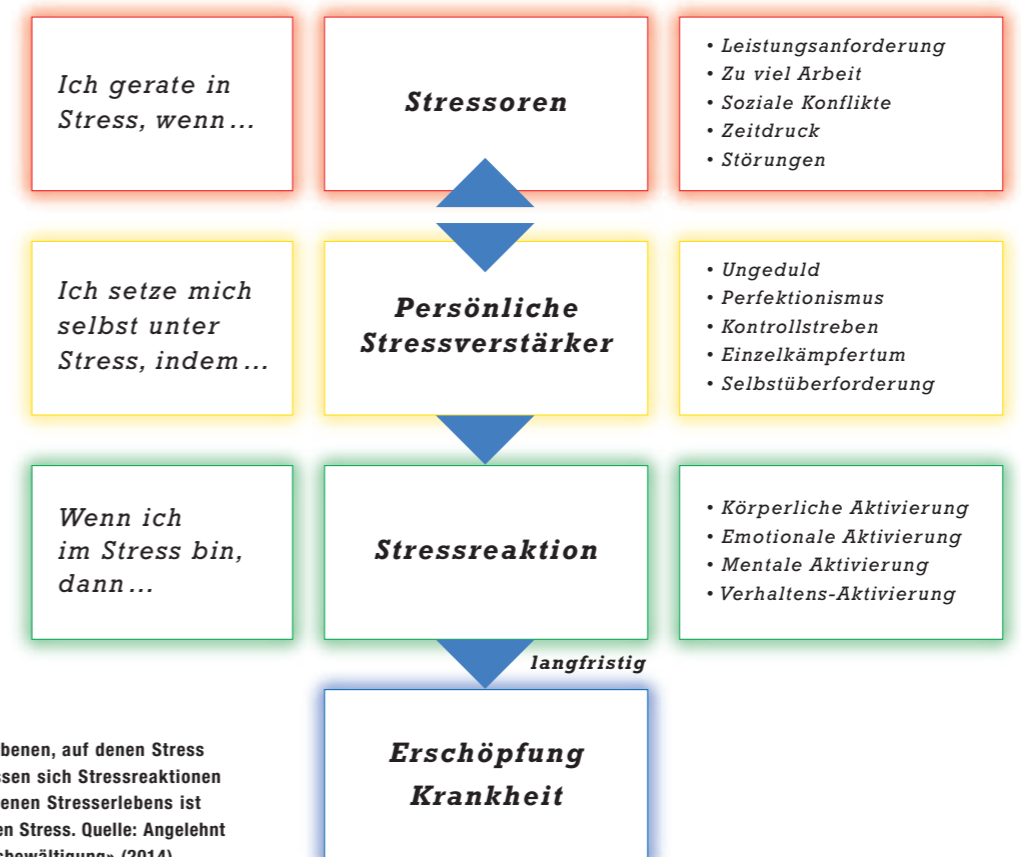
Der positive Nutzen von Mikropausen für Unternehmen und deren Mitarbeitende ist unbestritten. Mikropausen:

- erhöhen die Produktivität
- fördern die Leistungsfähigkeit
- steigern die Konzentrationsfähigkeit
- reduzieren die Fehleranfälligkeit
- verhelfen zu mehr Energie im Arbeitsalltag
- verbessern die Balance zwischen Aktivität und Entspannung

Mut zur Mikropause
 Gönnen Sie sich und Ihren Mitarbeitenden regelmässig Mikropausen, es lohnt sich. Unser BGM-Team berät Sie bei der Einführung der Mikropause in Ihrem Unternehmen und stellt Ihnen ausgewiesene Experten zum Thema Stressprävention für die Planung und Umsetzung von Gruppentrainingsprogrammen zur Verfügung. Wir bieten Impulsreferate zur Mikropause sowie die Möglichkeit, laufend neue Mikropausen bei uns zu beziehen. Zusätzliche Informationen finden Sie auf www.visana.ch/bgm-spezial.

Adrian Gilgen
 Spezialist Betriebliches Gesundheitsmanagement

¹Gert Kaluza: Stressbewältigung (2011)
²Markus A. Grutsch, Christian Kressig: Wahrnehmung von BGM aus Sicht von Angestellten und Verantwortlichen (2015)



Beim Stresserleben gibt es drei Ebenen, auf denen Stress stattfindet. Anhand der Grafik lassen sich Stressreaktionen einordnen. Diese Analyse des eigenen Stresserlebens ist bereits eine gute Massnahme gegen Stress. Quelle: Angelehnt an Gert Kaluza, «Stress und Stressbewältigung» (2014)



Visana-Mitarbeiter im Fokus

«ICH HABE **FREUDE** AN VERÄNDERUNGEN»

Wenn Marcel Kammermann Projekte leitet, kennt er zwar Auftrag und Ziel. Was aber das konkrete Vorgehen, die beteiligten Teams oder die Software anbelangt, betritt er bei jedem Projekt Neuland.

Am Anfang steht der Plan. Marcel Kammermann ist Projektleiter im Bereich Firmenkunden von Visana. «Ich mag meinen Beruf, weil ich das Konzeptionelle liebe», sagt er. «Etwas auf der grünen Wiese planen und es dann umsetzen gefällt mir.»

Projekte erweitern den Horizont

Das Spannende an der Projektarbeit sei, dass immer wieder neuartige, anders gelagerte Impulse auf ihn zukämen, meint Marcel Kammermann. Es ergäben sich für ihn dadurch zahlreiche bereichernde Kontakte mit Leuten von inner- und ausserhalb des Unternehmens.

Zudem lernt er durch die Projektarbeit neue Arbeitsmethoden kennen, zum Beispiel das japanische «Kaizen». Dieses Konzept, das für kontinuierliche Verbesserung steht, habe ihm neue Horizonte erschlossen, sagt er. Er habe gelernt, dass Verbesserungsmöglichkeiten von den Mitarbeitenden selbst systematisch aufgespürt und umgesetzt werden können, in kleinen Schritten. «Nein, eine tägliche Routine wäre nichts für mich», resümiert er.

Die Rollen eines Projektleiters

Projektleiter müssen neben der Fachkompetenz verschiedene Rollen übernehmen. Mal sind sie Seelsorger, mal Polizisten und mal Motivatoren. «Man muss auch Allianzen schmieden können», sagt Marcel Kammermann. Seine Tätigkeit umschreibt er mit Planen, Koordinieren, Informieren und Kontrollieren, aber inhaltlich wandelt sie sich, je nach Projektziel und -phase.

Als jüngstes Vorhaben hat er ein Teilprojekt eines IT-Grossprojektes betreut, bei dem die zentrale Unternehmenssoftware von Visana, das Kernsystem, erneuert worden ist (siehe Beilage zu diesem Magazin). Er hat dabei die Interessen des Firmenkundenbereiches wahrgenommen.

Einen Prototyp gebaut

Nach dreijähriger Vorbereitung und Phase des Aufbaus des neuen Kernsystems ist das alte Mitte Mai abgelöst worden. Die Basis bildete das Grobkonzept. Die Software entstand dann iterativ, nach dem agilen Ansatz – wiederum eine neue Erfahrung für Marcel Kammermann.

Mit herkömmlichen Projektmanagement-Methoden wäre die Lösung zu Beginn sehr detailliert konzipiert und danach umgesetzt worden. Nach dem agilen Ansatz wurde zunächst ein Prototyp gebaut und wurden darauf aufbauend in kleinen Schritten lauffähige Lösungen entwickelt, mit täglichen Fortschritten, sozusagen häppchenweise.

Testen und Änderungen vorschlagen

Im Sommer 2015 war die Lösung so weit gebaut, dass sie von den Mitarbeitenden erstmals getestet werden konnte. Marcel Kammermann stellte das Testen mit Underwritern und Sachbearbeitenden sicher. Aus ihren Berichten leitete er dringliche oder nicht dringliche Änderungen ab. «Diese Priorisierung ist sehr anspruchsvoll, denn die Interessen der Anwender müssen mit den Interessen des Projektes in Einklang gebracht werden», erläutert er.

Bei IT-Projekten – gerade wenn es mehrjährige Grossprojekte sind – ändern die Rahmenbedingungen rasch. Daher musste das Projekt flexibel auf Änderungsvorschläge reagieren können. Diese durften jedoch die Stabilität der neuen Software nicht tangieren und das Projektziel nicht gefährden.

Freude an der Veränderung

Marcel Kammermann blickt auf einige erfolgreich durchgeführte Projekte bei Visana zurück. Die Schattenseiten der Projektarbeit hat er unterdessen auch kennengelernt. Manchmal fehlt ihm die Distanz zur Arbeit, besonders in hektischen Phasen. Er stellt fest, dass sich der Lebenszyklus von Software-Lösungen markant verkürzt hat. System-Upgrades und Weiterentwicklungen gehören zum Alltag.

Was ihn antreibt, ist die Aussicht auf Verbesserungen: «Ich möchte einen Beitrag für die Weiterentwicklung einer Organisation leisten. Ich habe Freude an Veränderungen.» Wenn er

Konzepte, die er auf Papier entwickelt und mitgestaltet hat, heute im IT-System sieht, erfüllt ihn das mit Genugtuung. Er hat dann quasi als Architekt ein Haus geplant und beobachtet nun die Bewohner darin.

Was ist das Resultat? Es sind effizientere oder schlankere Abläufe, die am Ende seiner Projekte stehen und den Kunden zu gute kommen.

Peter Rüegg

Unternehmenskommunikation



Den Chasseral erklimmen

Marcel Kammermann (45) wohnt in Bern. Er pflegt seinen Freundeskreis, mal bekocht man sich, trinkt ein Glas Wein, mal geht man Salsa tanzen. Er reist gerne nach Lateinamerika, besonders Peru und Chile haben es ihm angetan. In der Freizeit trainiert er im Fitness-Studio, gönnt sich aber auch wöchentlich eine Shiatsu-Massage. Er fährt Ski, steigt aber auf das Rennrad, sobald es wärmer wird. Er legt los mit Flachetappen, wendet sich später im Jahr dem stotzigen Gelände des Emmentals zu, bis er Ende Saison steile Anstiege wie den Gurnigel oder den Chasseral erklimmt.



Visana-Symposium an nationaler BGM-Tagung

ECHTE VERÄNDERUNGEN BRAUCHEN ZEIT

Foto: Gesundheitsförderung Schweiz

Als ein führender Schweizer Kranken- und Unfallversicherer hat Visana eine besondere Verantwortung und Vorbildfunktion, die Gesundheit ihrer Mitarbeitenden zu stärken. Mit der Verleihung des Qualitätslabels «Friendly Work Space» durch die Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz wurde unser langjähriges Engagement 2015 honoriert. Ihr Unternehmen kann von diesem Know-how profitieren.

Von 0 auf 100 in zehn Jahren – zwischen den ersten Schritten im Bereich Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) bei Visana und dem erfolgreichen Bestehen des Assessments für das Label «Friendly Work Space» liegt ein Jahrzehnt. Dabei hat sich sehr viel Know-how angesammelt, und es ist insbesondere die Erkenntnis gewachsen, dass echte Veränderungen Zeit brauchen. Nun unterstützen wir mit unserer Erfahrung Unternehmen, die bereit sind, diesen Weg ebenfalls zu gehen.

Erfolgsfaktor BGM

An einem BGM führt mittel- und langfristig kein Weg vorbei. Im Wettbewerb um Fachkräfte spielen Unternehmenskultur und Gesundheitsförderung eine wichtige Rolle. Gesunde, motivierte Mitarbeitende sind das Kapital eines jeden Unternehmens und ein Garant für Erfolg und Innovation. Mehr fördern statt fordern. Keine Wertschöpfung ohne Wertschätzung. Mitarbeitende verdienen etwas Besseres als einen wöchentlichen Pausenapfel oder Gratistrinkwasser zum Stressabbau!

Der Weg zu einer integrativen Gesundheitskultur und zu einem Klima von Respekt und Wohlbefinden ist jedoch lang. Ein klares Commitment der Unternehmensführung und eine Person, welche als «BGM-Zugpferd» fungiert, sind Grundvoraussetzungen. Ein langer Atem sowie einige Überzeugungsarbeit nach oben und nach unten sind nötig. Aber der Aufwand lohnt sich für die Beteiligten.

Nationale BGM-Tagung 2016

«Unternehmenskultur und Gesundheitsmanagement. Wie sich Unternehmen langfristig erfolgreich positionieren» – unter diesem Titel findet die diesjährige nationale Tagung für Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) vom 24. August 2016 in Zürich (Irchel, Universität Zürich) statt. Die Tagung beleuchtet das Thema aus Sicht von Theorie und Praxis. Teilnehmende profitieren von Symposien, Praxisbeispielen aus privaten und öffentlichen Unternehmen sowie vom Erfahrungsaustausch mit hochkarätigen Referentinnen und Referenten. www.gesundheitsfoerderung.ch > Über uns > Veranstaltungen

Diskutieren Sie mit uns!

An unserem Symposium anlässlich der BGM-Tagung vom 24. August 2016 in Zürich lassen wir Sie an unseren Erfahrungen, Hürden, Stolpersteinen und Erfolgserlebnissen auf dem Weg zum Label «Friendly Work Space» teilhaben. Dabei möchten wir mit Ihnen auch über die hilfreichen und die kritischen Aspekte des BGM diskutieren.

Rita Buchli

Leiterin Betriebliches Gesundheitsmanagement



Neues BGM-Seminar
«Stressmanagement für Mitarbeitende»

STRATEGIEN FÜR DIE PERSÖNLICHE STRESSBEWÄLTIGUNG

Foto: Allonon Smith

Laut einer Umfrage des Staatssekretariats für Wirtschaft (Seco) fühlte sich 2010 rund ein Drittel der Schweizer Erwerbstätigen häufig respektive sehr häufig gestresst – Tendenz steigend. Entsprechend wichtig ist es für Mitarbeitende, eigene Strategien zu entwickeln, um Stress erfolgreich zu bewältigen. Das neue Visana-Seminar bietet Gelegenheit dazu.

Mit Stress am Arbeitsplatz ist fast jeder selbst konfrontiert. Stress ist zur festen Grösse in unserer Arbeitswelt und damit gleichzeitig von erheblichem wirtschaftlichem Interesse für Unternehmen und ihre Mitarbeitenden geworden. In Europa können etwa 60 Prozent aller Krankheitstage auf Stress zurückgeführt werden. Hierzulande verursacht er jährliche Kosten in der Höhe von mehreren Milliarden Franken.

Subjektiv in der Wahrnehmung

Verschiedene Arten von Belastungen lösen im Körper eine Stressreaktion aus. Stress hilft uns, in Gefahrensituationen blitzschnell zu reagieren und uns an lang andauernde Belastungen anzupassen. Was genau wann zu Stress und daraus resultierend zu physischen und psychischen Stressreaktionen führt, unterscheidet sich stark von Mensch zu Mensch. Die Wahrnehmung, was als Stress empfunden wird, ist sehr subjektiv. Entsprechend unterschiedlich ist der konkrete Umgang damit.

Entwickeln Sie eigene Strategien

Für den Umgang mit Stress gibt es keine allgemeingültigen Patentrezepte. Im neuen Seminar «Stressmanagement für Mitarbeitende» setzen sich die Teilnehmenden mit ihrem eigenen Stresserleben kritisch auseinander und erweitern darauf aufbauend ihr individuelles Repertoire an Bewältigungsstrategien.

Reflektieren Sie Ihr Erleben und Verhalten in einer Stresssituation. Was geschieht in Ihrem Körper, was denken Sie dabei, wie verhalten Sie sich? Mit diesen zusätzlichen Optionen werden Sie flexibler im Umgang mit Stresssituationen am Arbeitsplatz und steigern Ihre Einflussmöglichkeiten auf das persönliche Stressmanagement.

Marcel Lemos

Spezialistin Betriebliches Gesundheitsmanagement

Letzte Plätze für September

Das nächste Seminar «Stressmanagement für Mitarbeitende» findet am 15. September 2016 in Gwatt bei Thun statt (www.deltapark.ch). Es ist von der Schweizerischen Gesellschaft für Arbeitssicherheit (SGAS) anerkannt. Die Teilnahmegebühr für den ganztägigen Anlass (9.00–17.00 Uhr) beträgt 390 Franken, die Kursprache ist Deutsch. Informationen: 031 357 94 74 oder bgm@visana.ch. Die Online-Anmeldung finden Sie auf www.visana-business.ch > Menü für Firmenkunden > BGM > Seminare und Events