

## GESUNDHEITLICHE FRÜHERKENNUNG

# BERUFLICH GEFORDERT UND TROTZDEM GESUND

Belastung und Druck nehmen in unserer globalisierten und schnelllebigen Zeit laufend zu. Rund 80 Prozent der Ursachen für Abwesenheiten am Arbeitsplatz sind krankheitsbedingt, die Hauptursache sind psychische und psychosomatische Beschwerden. Eine enge Zusammenarbeit aller Beteiligten hilft, die Risiken frühzeitig zu erkennen und Massnahmen einzuleiten.

– Text: Ueli Streit – Grafik: MindStep AG –

**W**ie kommt es, dass Menschen trotz grossen Belastungen und kritischen Lebensereignissen ihre Gesundheit bewahren? Durch diese neue Blickrichtung entstand das Modell der Salutogenese, welches aufzeigt, wie man mit verschiedenen Stressfaktoren «in Harmonie» leben kann. Es wird dabei nicht gefragt, was krank macht, sondern was gesund erhält. Der Begriff Salutogenese setzt sich zusammen aus den

lateinischen Wörtern salus (Heil, Gesundheit) und genesis (Entstehung). Der Gründer des Salutogenese-Ansatzes, Medizinsoziologe Aaron Antonovsky, entwickelte die «generalisierten Widerstandsressourcen». Das bedeutet unsere Fähigkeit, in unterschiedlichsten Arbeits- und Lebenssituationen und auch im persönlichen Bereich die eigenen Ressourcen so zu nutzen, dass sie zu Gesundheit und Wohlbefinden beitragen.

Das «Kohärenzgefühl» drückt aus, in welchem Ausmass man ein Gefühl des Vertrauens hat für:

#### Sinnhaftigkeit

Ausmass, mit welchem wir unser Leben als sinnvoll empfinden

#### Verstehbarkeit

Fähigkeit, Zusammenhänge des Lebens zu verstehen

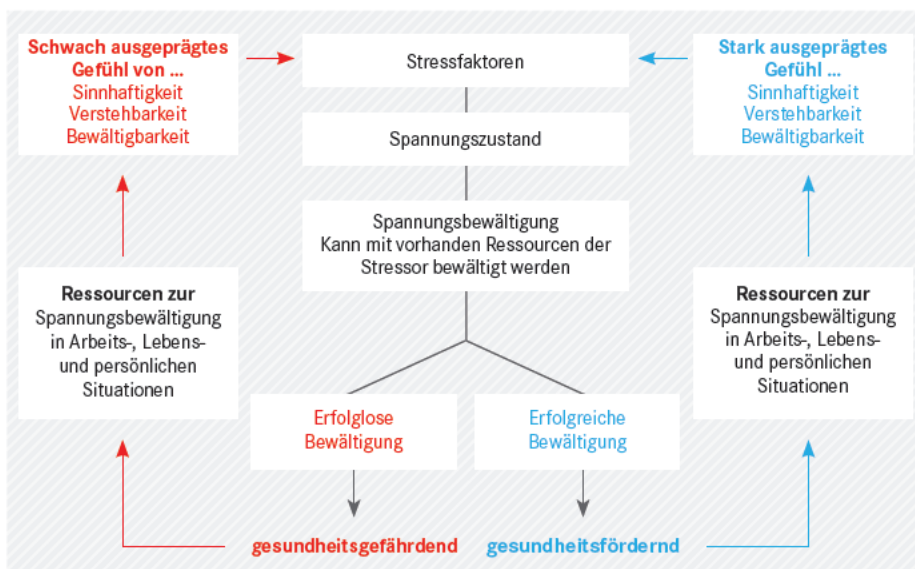
#### Bewältigbarkeit

Überzeugung, dass man das eigene Leben bewältigen kann

Aaron Antonovsky definierte die Salutogenese wie folgt:

- Die Fähigkeit, Zusammenhänge des Lebens zu verstehen
- Die Überzeugung, das eigene Leben gestalten zu können
- Der Glaube, dass das Leben einen Sinn hat

Die traditionelle Medizin setzt sich mit der Entstehung und Behandlung von Krankheiten auseinander. Bildlich gesprochen, es wird ver-



Gesundheitskreislauf nach dem Salutogenese-Modell.

## Modell zur gesundheitlichen Früherkennung und Reintegration (FER)

Das Erkennen von Leistungs- und Verhaltensveränderungen bei Mitarbeitenden sowie der Umgang mit Krankheitsfällen sind für jedes Unternehmen eine grosse Herausforderung.

Im Rahmen eines Pilotprojektes wurde während zweier Jahre ein neues Modell zur gesund-

heitlichen Früherkennung und Reintegration bei sechs Unternehmen aus verschiedenen Branchen erfolgreich durchgeführt. Der Evaluationsbericht des Projektes wurde vom Bundesamt für Sozialversicherung im Sommer 2013 publiziert und ist auf dessen Website abrufbar.

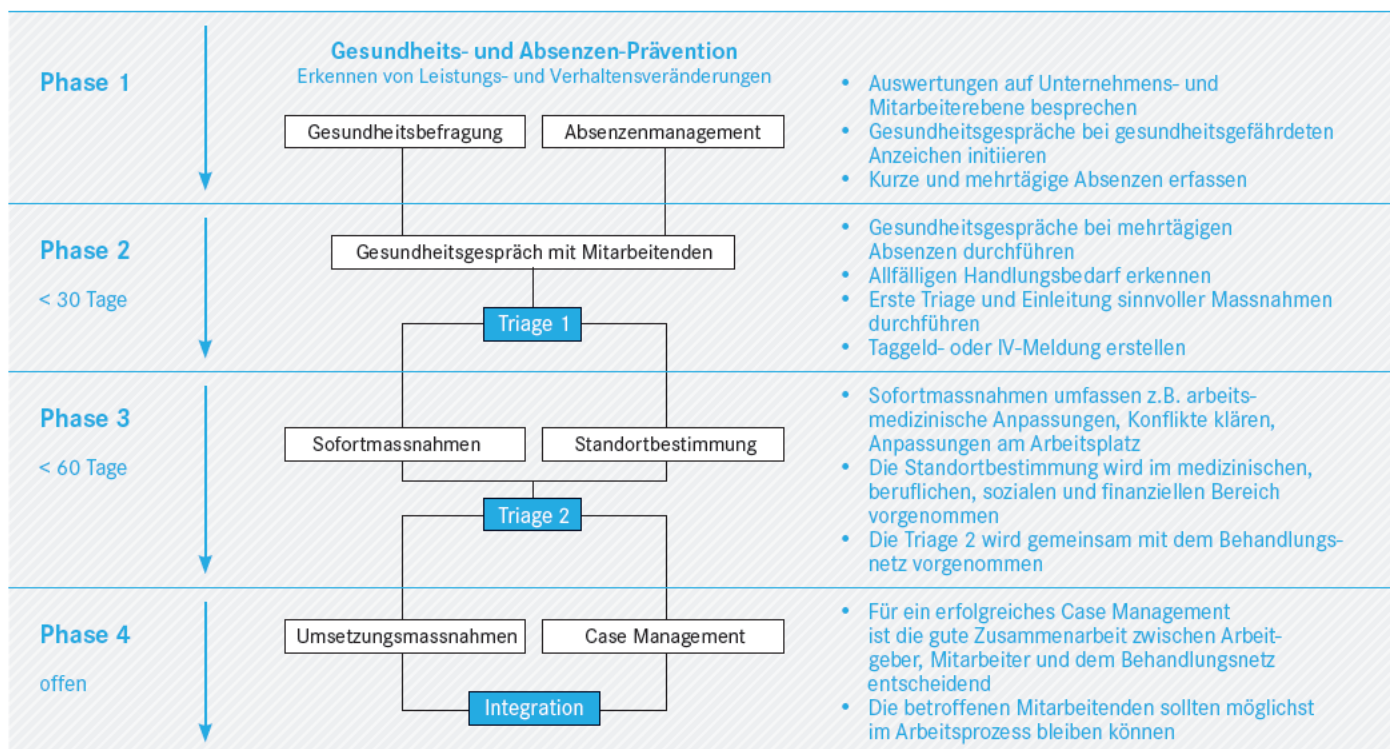
### Welche Ziele verfolgt das Modell?

- Befähigung der Arbeitgeber und Stärkung der gesundheitlichen Früherkennung
- Sicherung der Handlungsbereitschaft in einer frühen Phase einer Erkrankung
- Verbindliche Vernetzung mit den Leistungserbringern
- Klärung der Aufgaben und Verantwortlichkeiten
- Weniger krankheitsbedingte Absenzen
- Zufriedene und gesunde Mitarbeitende
- Tiefere Versicherungskosten

### Phasen des Modells

Die einzelnen Phasen beschreiben die wichtigsten Aufgaben und Verantwortlichkeiten zur Unterstützung der Mitarbeitenden in der gesundheitlichen Früherkennung.

Ein detaillierter Beschrieb des FER-Ablaufprozesses kann auf der Arbeitgeberplattform [www.compasso.ch](http://www.compasso.ch) heruntergeladen werden.



Ablaufprozess einer Früherkennung und Reintegration.

sucht, Menschen mit hohem Aufwand aus einem Fluss mit starker Strömung zu retten. Man macht sich zu wenig Gedanken darüber, wie sie in den Fluss geraten sind und warum sie nicht besser schwimmen können.

Die Salutogenese hingegen sieht die Menschen mitten im wechselvollen Fluss des Lebens, in dem sie trotz aller Gefahren und Risiken den Kopf immer über Wasser halten können. Antonovsky fragt denn auch: «Wie wird man, wo immer man sich in dem Fluss befindet, dessen Natur von historischen, soziokulturellen und physikalischen Umweltbedingungen bestimmt wird, ein guter Schwimmer?»

**Die OECD-Studie «Psychische Gesundheit und Beschäftigung» 2014, empfiehlt, den Arbeitgebern Instrumente und Unterstützung zur Früherkennung von psychischen Risiken zur Verfügung zu stellen.**

### Zum Autor:

**Ueli Streit** ist Geschäftsführer der Firma MindStep AG.

MindStep AG, Bern, wurde 2006 gegründet und hat sich im Bereich der gesundheitlichen Früherkennung bei Unternehmen, Verwaltungen und Versicherungen spezialisiert.

Erstellen Sie Ihren persönlichen Gesundheitsbarometer:  
[www.gesundheitsbarometer.ch](http://www.gesundheitsbarometer.ch)