

Campagna sulla salute mentale

Come affrontare il tema della salute mentale in azienda e promuovere un approccio aperto, solidale e favorevole alla salute.

Gruppo target
Collaboratori

Risorse
Orario di lavoro
Canale di comunicazione
Creatività

Durata
10 mesi, circa 3 ore di lavoro al mese

Frequenza
1 volta al mese

01

Verificare la situazione iniziale e raccogliere idee

Prima di avviare una campagna, è opportuno raccogliere diversi pareri. Interrogate i singoli membri del team per farvi un'idea delle loro esperienze in materia di salute mentale.

- Come viene affrontato il tema della salute mentale nella vostra azienda?
- Ci sono casi noti di stress psicologico nel team?

Sulla base di questi feedback potete sviluppare idee per una campagna personalizzata:

- Quali temi desiderate affrontare? (Gestione di situazioni difficili, comunicazione e atteggiamento nei confronti delle malattie mentali, possibilità di sostegno, ecc.)
- In che modo desiderate affrontare questi temi? (Contributi informativi, storie di esperienze, workshop, esercizi interattivi ecc.)

 *Utilizzate le offerte esistenti come fonte di ispirazione. Campagne come «Come stai?» o «10 passi per la salute mentale» forniscono spunti interessanti. Anche l'esempio pratico di Blumenhaus offre un orientamento.*

02

Scrivere una breve bozza e ottenere il consenso

Mettete per iscritto la vostra idea. In questo modo manterrete il controllo sul processo e potrete coinvolgere le persone importanti. A seconda dei casi, potrebbe essere necessario ottenere il consenso della direzione o di altre parti interessate.

- È necessario chiarire i seguenti punti chiave:
- In che modo le informazioni vengono trasmesse ai collaboratori?
- Esiste uno strumento di comunicazione (ad es. e-mail, intranet) che consente di raggiungere tutti per iscritto?
- Ci sono collaboratori che potrebbero contribuire alla diffusione delle informazioni?

 *Presentate il vostro progetto anche visivamente, ad esempio con un semplice schizzo o un calendario. Ciò faciliterà la comprensione da parte della direzione e del team e renderà l'idea più tangibile.*

03

Mettete in pratica e valutate le prime idee

Iniziate in piccolo, ad esempio con la testimonianza personale di un collaboratore, un breve articolo informativo sulla salute mentale sul posto di lavoro o un consiglio su come fare pause consapevoli.

Raccogliete poi i feedback:

- Ci sono state reazioni e quali sono state?
- Rivolgetevi direttamente ai collaboratori e chiedete loro un feedback: hanno letto l'ultimo articolo? Cosa ne pensano? Cosa vorrebbero sapere ancora?

 *Se lo desiderate, potete utilizzare un mini strumento di feedback, ad esempio un breve modulo online o un sondaggio anonimo. In questo modo otterrete facilmente un feedback e potrete adattare i vostri contenuti in modo mirato.*

04

Imparare dalle esperienze e andare avanti

Sulla base dei feedback ricevuti sui primi contributi, potete pianificare i passi successivi. Accogliete attivamente i feedback e stabilite passo dopo passo quali contenuti volete trattare. Documentate ciò che ha funzionato e dove sono necessari adeguamenti.

 *Combina i contributi dei dipendenti, delle risorse umane e degli esperti esterni: in questo modo la campagna rimarrà varia e interessante.*

05

Verificare l'efficacia e garantire la sostenibilità

Fissate delle tappe fondamentali, ad esempio un bilancio intermedio dopo sei mesi. In questo modo vi assicurate che la campagna raggiunga i suoi obiettivi.

Per verificare l'efficacia possono essere utili le seguenti domande:

- La cultura del dialogo è cambiata?
- Le offerte di sostegno vengono utilizzate?
- C'è più apertura e meno timore di avvicinarsi?

 *Decidete quindi se ripetere o adattare i contenuti o provare nuovi formati. Continuate a coinvolgere i collaboratori affinché la campagna rimanga viva e rilevante.*



Cercate altre idee?

Visitate [gesunde-kmu.ch](https://www.gesunde-kmu.ch) per ulteriori esempi pratici e ispirazione!