

# Kampagne psychische Gesundheit

Wie Sie psychische Gesundheit im Unternehmen zum Thema machen und einen offenen, unterstützenden sowie gesundheitsförderlichen Umgang fördern können.

## Zielgruppe

Mitarbeitende

## Ressourcen

Arbeitszeit  
Kommunikationskanal  
Kreativität

## Dauer

10 Monate, jeweils ca.  
3 Arbeitsstunden

## Häufigkeit

1x pro Monat

## 01

### Ausgangslage prüfen und Ideen sammeln

Bevor Sie eine Kampagne starten, ist es sinnvoll, unterschiedliche Stimmen einzuholen. Befragen Sie einzelne Teammitglieder, um ein Bild über Erfahrungen mit dem Thema psychische Gesundheit zu gewinnen.

- Wie wird in Ihrem Betrieb mit dem Thema psychische Gesundheit umgegangen?
- Gibt es bekannte Fälle zu psychischen Belastungen im Team?

Auf Grundlage dieser Rückmeldungen können Sie Ideen für eine individuelle Kampagne entwickeln:

- Welche Themen möchten Sie ansprechen? (Umgang mit schwierigen Situationen, Kommunikation und Haltung zu psychischen Krankheiten, Unterstützungsmöglichkeiten etc.)
- In welcher Form möchten Sie die Themen angehen? (Informationsbeiträge, Erfahrungsgeschichten, Workshops, interaktive Übungen etc.)

 *Nutzen Sie bestehende Angebote als Inspiration. Kampagnen wie «Wie geht's dir?» oder «10-Schritte zur psychischen Gesundheit» geben Anhaltspunkte. Auch das Praxisbeispiel Blumenhaus bietet Orientierung.*

## 02

### Kurzkonzept schreiben und Einwilligung einholen

Halten Sie Ihre Idee schriftlich fest. So behalten Sie die Orientierung im Prozess – und können gleichzeitig wichtige Personen mit ins Boot holen. Je nachdem brauchen Sie dafür die Zustimmung der Geschäftsleitung oder anderer Beteiligter.

Folgende Eckpunkte sollten geklärt sein:

- In welcher Form gelangen die Informationen zu den Mitarbeitenden? Gibt es ein bestehendes Kommunikationstool (z.B. E-Mail, Intranet), über das alle schriftlich erreicht werden?
- Gibt es Mitarbeitende, die bei Informationsbeiträgen mitwirken könnten?

 *Stellen Sie Ihr Konzept zusätzlich visuell dar – etwa mit einer einfachen Skizze oder einem Zeitplan. Das erleichtert das Verständnis für Geschäftsleitung und Team und macht die Idee greifbarer.*

# 03

## Erste Ideen umsetzen und evaluieren

Starten Sie klein – zum Beispiel mit einem persönlichen Erfahrungsbericht eines Mitarbeitenden, einem kurzen Infobeitrag zur psychischen Gesundheit am Arbeitsplatz oder einem Tipp zu achtsamen Pausen.

Sammeln Sie anschliessend Feedback:

- Gab es Reaktionen und wie sind diese ausgefallen?
- Gehen Sie direkt auf Mitarbeitende zu und fragen nach Rückmeldungen: Haben sie den letzten Beitrag gelesen? Was ist davon im Kopf geblieben? Was möchten sie noch wissen?

 *Nutzen Sie optional ein Mini-Feedback-Tool, etwa ein kurzes Online-Formular oder eine anonyme Umfrage. So erhalten Sie unkompliziert Rückmeldungen und können Ihre Inhalte gezielt anpassen.*

# 04

## Von Erfahrungen lernen und weitermachen

Auf Grundlage der Rückmeldungen zu den ersten Beiträgen können Sie die nächsten Schritte planen. Greifen Sie Rückmeldungen aktiv auf und legen Sie Schritt für Schritt fest, welche Inhalte Sie thematisieren wollen. Dokumentieren Sie, was funktioniert hat und wo Anpassungen nötig sind.

 *Kombinieren Sie Beiträge von Mitarbeitenden, HR und externen Expert:innen – so bleibt die Kampagne abwechslungsreich und interessant.*

# 05

## Wirksamkeit prüfen und Nachhaltigkeit sichern

Legen Sie Meilensteine fest, zum Beispiel eine Zwischenbilanz nach sechs Monaten. So stellen Sie sicher, dass die Kampagne ihre Ziele erreicht.

Zur Überprüfung der Wirksamkeit können folgende Fragen hilfreich sein:

- Hat sich die Gesprächskultur verändert?
- Werden Unterstützungsangebote genutzt?
- Gibt es mehr Offenheit und weniger Berührungsängste?

 *Entscheiden Sie anschliessend, ob Sie Inhalte wiederholen, anpassen oder neue Formate ausprobieren. Binden Sie weiterhin Mitarbeitende ein, damit die Kampagne lebendig und relevant bleibt.*



### Weitere Ideen gesucht?

Besuchen Sie [gesunde-kmu.ch](https://www.gesunde-kmu.ch) für mehr Praxisbeispiele und Inspiration!