



# LENES FAHRPLAN

...für deine Reise zum gesunden Arbeitsplatz



## Dein Ticket? Kostenlos!

Alles was du brauchst, ist die **Bereitschaft** dich mit dem Thema Mental Health zu beschäftigen. Und schon kann's losgehen!



## Erster Halt: Warum Mental Health?

Stelle dir eine Sightseeingtour im Doppeldecker vor, bei der nicht alle Passagiere dieselbe Sprache sprechen. Ohne Kopfhörer, die Übersetzungen liefern, könnte nur ein Teil der Leute wirklich verstehen, was ihnen nun auf der Fahrt begegnet. Ähnlich ist es auch bei dieser Reise: **Ehe du etwas nachhaltig verbessern kannst, musst du dir darüber im Klaren sein, welche Auswirkungen die mentale Gesundheit auf unsere Leistung haben kann.** Nimm dir Zeit, um dich damit auseinanderzusetzen – der Bus wartet so lange, denn aufmerksame Passagiere weiß er zu schätzen. Bevor du weiterfährst, solltest du vor allem eines verstanden haben: Mentale Gesundheit ist keine Nebensache.



## Nächster Halt: Die psychische Gefährdungsbeurteilung (GB Psych)

Du weißt nun: es ist an der Zeit, etwas zu tun. Jetzt kommt das **Wie** und das **Was** ins Spiel. Die nächste Station beantwortet diese Fragen - und ihre Antwort lautet: **GB Psych, ganz simpel.** Obwohl.. *simpel* klingt das nicht gerade.





Lene

Nun, mentale Gesundheit ist ja auch kein simples Thema. Als **gesetzlich vorgeschriebenes Verfahren**, soll die GB Psych dabei helfen, das Thema anzugehen - nur wirkt das echt kompliziert.

Tätigkeitsbereiche?

Grundsätzlich geht es darum, **psychische Belastungen am Arbeitsplatz** zu ermitteln.

Valide Analysen?

Dabei gilt es einiges zu beachten, damit du am Ende auch nützliche Ergebnisse erhältst.

Doch da musst du nicht allein durch! **Lene hilft dir bei der Durchführung deiner GB Psych** - von Anfang bis Ende, von Beratung bis Ergebnisinterpretation: **LEhNE** dich an.

Auswertungen?

Konsequenzen?



### Nächster Halt: Der Prozess

Ran an den Speck! Gemeinsam mit Lene entwickelst du eine **für dein Unternehmen passende Struktur**, um die GB Psych durchzuführen. Der wissenschaftlich evaluierte Fragebogen garantiert valide Ergebnisse,

deren Interpretation dir zur Verfügung gestellt wird. Das

Wichtigste dabei? **Deine Mitarbeit**. Nur wenn alle Beteiligten in deinem Unternehmen an einem Strang ziehen, könnt ihr wertvolle Erkenntnisse gewinnen. Aber keine Sorge: auch bei der Aufklärung steht Lene dir zur Seite.



### Nächster Halt: Werde tätig!

Durch deine Vorarbeit hast du nun eine gute Basis, um handeln zu können. Die Ergebnisauswertung des Fragebogens beinhaltet neben den Daten und

Fakten auch **Maßnahmenvorschläge**, an denen du dich orientieren kannst.

Außerdem hast du an dieser Stelle die Möglichkeit, Kontakte zu **qualifizierten Partnern** zu erhalten, welche dir bei der Ausarbeitung & Implementierung deiner Maßnahmen helfen können.





## Letzter Halt: Der gesündere Arbeitsplatz



Vielleicht fragst du dich: wieso ist die letzte Station nicht der *gesunde Arbeitsplatz*?

Ganz einfach:  
weil es immer **Raum zur Verbesserung** geben wird.

Wesentliche Indikatoren für eine Besserung psychischer Belastungsfaktoren, die sich auch in Zahlen äußern, sind:

- ✓ Geringere **Fluktuationsraten**
- ✓ Rückgang von **Krankheitstagen**
- ✓ **Kosteneinsparungen** durch weniger Ausfälle



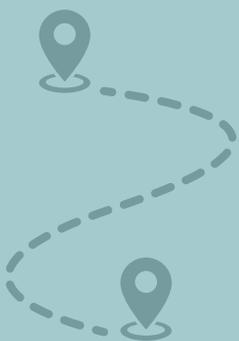
Indem du dich mit der mentalen Gesundheit deiner Mitarbeiter:innen auseinandersetzt, zeigst du außerdem, dass du sie zu schätzen weißt und wirst in diesem Zuge **als Arbeitgeber:in attraktiver**. Auch deiner gesetzlichen Verpflichtung kommst du durch den Prozess nach und bist somit **rechtlich abgesichert**.



**Das Fahrtziel ist keine einmalige Sache, sondern ein Ziel, dass immer wieder besucht werden will.**

Die besten Erfolge erzielst du, wenn du kontinuierlich an diesem Ziel weiterarbeitest. Wenn Arbeitsunfähigkeiten und Kosten erstmal sinken, ist das natürlich super – aber wir möchten schließlich, dass es so bleibt.

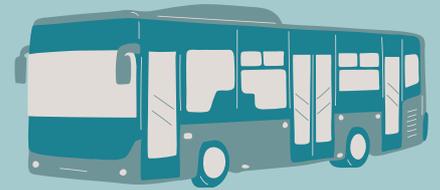
Das psychische Belastungen und die von ihnen verursachten Probleme immer weiter abnehmen.





Lene

Deshalb ist es ratsam, diese Reise immer wieder anzutreten. Immer wieder in den Bus zu steigen und die einzelnen Schritte abzufahren. Selbst das Auffrischen des eigenen Bewusstseins kann hilfreich sein, denn **wir alle lernen nie aus.**



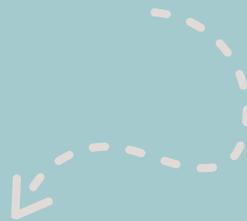
Auch hier reicht Lene dir die Hand: mit einer **erneuten Erhebung im Folgejahr**, kannst du die Wirksamkeit deiner Maßnahmen evaluieren lassen und somit ein aktuelles Bild bekommen.



Was hat sich verändert?

Wo ist noch Luft nach oben?

War etwas eher kontraproduktiv?



### **Ganz egal welche Ergebnisse du erhältst:**

Hauptsache, du setzt dich mit ihnen auseinander und weißt um ihre Bedeutsamkeit. Weder ist es problematisch, bei Null anzufangen, noch ist es schlimm, wenn du mal Zwei Schritte zurück gehen musst. **All das kann Teil des Prozesses sein.** Ein Prozess, mit dem sich viele nicht beschäftigen - oftmals aus Sorge, in die falsche Richtung zu laufen.



**JEDE ART VON VERÄNDERUNG IST BESSER ALS STILLSTAND,  
DENN STILLSTAND KANN NICHTS VERBESSERN.**

