

# Letter News

Für Betriebs-Partnerschaften von Top on Job Thurgau

## Suchtprävention einfach, gut und direkt

*Allzu häufig werden wir daran erinnert, was noch zu tun ist oder was noch hätte getan werden müssen. Das muss nicht sein, denn wir liefern Ihnen rechtzeitig zur Ferienzeit einige Inspirationen – 130 Tipps als Anregung, damit es mit der Suchtprävention im Betrieb weitergeht oder um festzustellen, dass bei Ihnen ja bereits vieles umgesetzt wird.*

Prävention lohnt sich! Denn Absenzen bei der Arbeit – sei es durch Berufs- und Freizeitunfälle oder Krankheiten – sind sowohl für die Betroffenen als auch für den Betrieb eine grosse Belastung und verursachen hohe Kosten.

Unfallbedingte Absenzen setzen sich aus 63% Freizeitunfälle und 37% Betriebsunfälle zusammen [Sammelstelle für die Statistik der Unfallversicherung UVG 2008 (SSUV)]. Bei 10–20% der Arbeitsunfälle ist Alkohol im Spiel (SUVA 2008).

Betriebsunfällen können Sie vorbeugen und aktiv etwas dagegen unternehmen, was bei Freizeitunfällen häufig nicht möglich ist. Gesunde Mitarbeitende, motivierte Angestellte und leistungsfähige Teams sind keine Selbstverständlichkeit, gerade auch in wirtschaftlich schwierigen Zeiten. Die ständige Unsicherheit kann Mitarbeitende massiv belasten. Analysen in der Vergangenheit haben gezeigt, dass in wirtschaftlich schwierigen Zeiten der Suchtmittelkonsum (Alkohol, Medikamente, Nikotin, etc.) deutlich angestiegen ist. Eine klare Haltung und Nulltoleranz im Umgang mit Suchtmitteln am Arbeitsplatz setzt die nötigen Signale. Aktuell sind die Anforderungen in den Unternehmen deutlich gestiegen. Veränderungen, Neuorganisationen oder erhöhte Ansprüche der Kunden stellen für die Mitarbeitenden und die Teams grosse Herausforderungen dar. Ziel unserer An-

gebote ist es, Sie bei diesen Herausforderungen zu unterstützen, um die Gesundheit, Zufriedenheit, Leistungs- und die Arbeitsmotivation Ihrer Mitarbeitenden zu erhalten und zu fördern.

Die Überbelastung von Mitarbeitenden zu erkennen und Abhilfe zu schaffen sowie die gesundheitsbedingten Ausfälle und deren betriebliche Kosten zu mindern, soll nicht nur das Ziel der Mitarbeiter, sondern auch der Vorgesetzten, der Kollegen oder der Personalabteilung sein. Betriebliche Suchtprävention setzt früh und grundlegend an. Sie basiert auf einem Gesamtkonzept mit mehreren Bausteinen. Dazu gehören beispielsweise die Schulung von Führungskräften und die Ausbildung eines betrieblichen Ansprechpartners. Gerne unterstützen wir Sie individuell und vor Ort.

Peter Welti Cavegn  
Programmleiter Top on Job  
Thurgau

### In dieser Ausgabe

1 – Suchtprävention  
einfach, gut und direkt!

2/3 – 130 Mal einfach besser

4 – Der erste Thurgauer Betrieb hat  
das Label «Friendly Work Space®»  
von der Gesundheitsförderung  
Schweiz erhalten

**Top on Job**  
ein Angebot der *perspektive*  
Fachstellen Thurgau  
Postfach 313  
8590 Romanshorn  
Tel. 071 461 12 05  
Fax 071 461 24 66  
info@top-on-job.ch  
www.top-on-job.ch

# Suchtprävention im Betrieb

## sicher und gesund bei der Arbeit

### Prävention als Chefsache

- Information und Sensibilisierung in Workshops
- Schulung zu Früherkennung und Frühintervention
- Coaching und Supervision
- Haltung und Betriebskultur, Leitbild zum Umgang mit Suchtmittel oder zu Suchtprävention im Betrieb

### Prävention als Mitarbeitersache

- themenspezifische Mitarbeiter-Events
- Info für die Praxis, Sensibilisierung  
Wir entwickeln Ideen, denn jeder Beitrag ist ein wichtiger Beitrag.

### Gesundheitsförderung als Suchtprävention

Mit externen Partnern erarbeiten wir für Sie

- Betriebliche Gesundheitsförderung nach Mass
- Stressbewältigung
- Bewegung, Ernährung uvm.

## Hinschauen nicht wegschauen auf allen Ebenen

# 130 Mal

## einfach besser

Suchtprävention, einfach besser – Gedankenanstösse für alle Mitarbeitenden, egal ob Direktorin oder Auszubildender, im Büro, im Auto, vor der Stanzmaschine oder auf dem Schiff, auf dem Chefsessel.

Unsere Tipps haben die Suchtprävention und Ihre Gesundheit zum Ziel. Es ist ein Weg, eigenverantwortliche Lösungen zu erarbeiten. So leisten Sie als Experte Ihrer Tätigkeit und Ihres eigenen Lebens einen wichtigen Beitrag für sich und Ihre Umwelt.

Unser Vorschlag: Wir laden Sie zu einem kleinen Spiel ein: Schliessen Sie die Augen und tippen Sie blind auf die Seiten, lesen Sie den Hinweis und wagen Sie einen Versuch. Die folgenden Punkte sind spielerisch, aber nicht weniger ernst gemeint. Lebensgenuss und Lebensfreude sind grundlegendste Suchtprävention – und dies geschieht häufig in kleinen Alltäglichkeiten.

Monika Brechbühler

Peter Welti Cavegn

## 1 bis...

- Ich lasse mich loben.
- Ich akzeptiere meine Unvollkommenheit.
- Ich lasse mich von jemandem «knuddeln».
- Ich bete.
- Ich schlafe aus.
- Ich esse regelmässig.
- Ich lache von Herzen.
- Ich schaue nicht weg bei Auffälligkeiten und spreche diese respektvoll aber konsequent an.
- Ich hinterfrage meine Problemlösemethoden.
- Ich schreibe Freizeiten in meine Agenda ein.
- Ich mache mir Gedanken über mein Leben.
- Ich mache Musik.
- Ich verschiebe den Rauchstopp nicht auf morgen.
- Ich lasse mich massieren.
- Ich lasse mich von Models nicht frustrieren.
- Ich lasse Gefühle zu.
- Ich gönne mir an kalten Tagen ein heisses Bad.
- Ich tue etwas Ungewöhnliches.
- Ich singe unter der Dusche.
- Ich geniesse die nächste Party alkoholfrei.
- Ich gönne mir meinen Lieblingssport.
- Ich sage nicht Ja, wenn ich Nein meine.
- Ich geniesse frische Früchte und Gemüse.

## Prävention

- Ich benutze die Treppe anstatt den Lift.
- Meine Mitarbeitenden wissen, was ihre Aufgabe ist und was ich von ihnen erwarte.
- Ich bin grosszügig.
- Ich gehe in die Berge.
- Ich lebe einen Tag lang ohne Uhr.
- Ich freue mich an Kleinigkeiten.
- Ich gönne mir eine gamefreie Woche.
- Ich nehme Herausforderungen an.
- Ich lasse mich durch eine kalte Dusche beleben.
- Ich fantasieiere über meine Zukunft.
- Ich schlafe eine Nacht unter freiem Himmel.
- Ich gönne mir einen zigarettenfreien Tag.
- Ich lasse mich hinterfragen.
- Ich tanze nüchtern.
- Ich lache über mich selbst.
- Ich bin mir selbst treu.
- Ich fördere die Stärken meiner Mitarbeitenden und unterstütze aktiv ihre Entwicklung.
- Ich wage etwas, das ich schon lange tun wollte.
- Ich vertrete meine eigene Meinung.
- Ich spreche Spannungen und Konflikte direkt an und schaffe sie aus der Welt.
- Ich küsse.
- Ich spende Geld an Bedürftige.
- Ich besuche spontan einen Freund oder eine Freundin.
- Ich bleibe meinen Prinzipien treu.
- Ich erinnere mich an die schönen Augenblicke in meinem Leben.
- Ich erzähle meinen Lieblingsswitz.
- Ich verschweige meine Sorgen nicht.
- Ich genieße Sauna statt Schlaftabletten.
- Ich überdenke meinen Lebensstil.
- Ich gönne mir eine Pause.
- Ich erkundige mich aktiv nach dem Befinden meiner Mitarbeitenden und deren Familien.
- Ich orientiere mich an meinen Stärken.
- Ich räume für zwei Wochen alle Schokolade weg.
- Das möchte ich jetzt.
- Ich bin ehrlich.
- Ich entspanne mich nicht mit Suchtmitteln.
- Ich gönne mir eine Mittagspause draussen an der Sonne.
- Ich bin mir bewusst, dass ich wichtig bin.
- Ich schwitze einmal täglich.
- Ich übernehme Verantwortung.
- Ich probiere Vollkornprodukte aus.
- Ich tue anderen einen Gefallen, ohne darum gebeten zu werden.
- Ich stelle den Fernseher für einen Monat in den Keller.
- Ich bin wie ein Kind.
- Ich hänge mir eine nette Karte an den Spiegel.
- Ich hole Hilfe oder lasse mir helfen.
- Ich bin dankbar.
- Ich tue etwas Held/innenhaftes.
- Ich verschenke ein Lächeln.
- Ich zünde eine Kerze an.
- Ich feiere Erfolge.
- Ich gönne mir täglich einen Spaziergang.
- Ich schreibe ein Gedicht.
- Ich trinke keinen Alkohol, wenn ich fahre.
- Ich mache nicht fünf Dinge gleichzeitig.
- Ich liebe andere von Herzen.
- Ich sehe in jedem Problem eine Chance.
- Ich atme zehnmal tief durch, wenn ich gestresst bin.
- Ich lebe meine Träume.
- Ich entspanne mich bei einem warmen Tee.
- Ich nutze die Energie meiner Wut positiv.
- Ich lebe meine Beziehungen verbindlich.
- Ich bin ein Original und keine Kopie.
- Ich trinke keinen Alkohol, wenn ich nicht will.
- Ich schreibe einen netten Brief.
- Ich bin langsam.
- Ich denke an Dinge, die ich gut gemacht habe.
- Ich gehe während der Mittagspause schwimmen.
- Ich koche gemeinsam mit Freund/innen.
- Ich lasse mich nicht hetzen.
- Ich vertrete die Haltung, dass man aus Fehlern lernen kann.
- Ich lese ein Buch.
- Ich verbringe Zeit mit Kindern.
- Ich lasse mich nicht von der Werbung täuschen.
- Ich lobe mich selbst.
- Ich bin aussergewöhnlich.
- Ich trinke nicht mehr als 2 Tassen Kaffee pro Tag.
- Ich gehe früh zu Bett.
- Ich gehe auf Gefühle anderer ein.
- Ich denke mit.
- Ich schreibe mir den Frust von der Seele.
- Ich bedenke den Wert meiner Gesundheit.
- Ich überlege mir, wer oder was mein Leben beherrscht.
- Ich drücke meine Wertschätzung für meine Mitarbeitenden täglich aus.
- Ich lasse mich nicht zum Kiffen überreden.
- Ich verhalte mich vorbildhaft, was meinen Umgang mit meiner Gesundheit und Suchtmitteln angeht.
- Ich plane Daten nicht zu eng.
- Ich bin offen für Neues.
- Ich achte das Leben.
- Ich wehre mich gegen dumme Sprüche.
- Ich schaue meinen Problemen in die Augen.
- Ich dekoriere Tisch und Essen.
- Ich suche einen Ausgleich zu meiner Arbeit.
- Ich gönne mir täglich etwas Gutes.
- Ich rede eine Nacht lang mit Freund/innen.
- Ich singe, wenn ich Angst habe.
- Ich verzichte auf Diäten.
- Ich lasse andere an mich und meine Gefühle ran.
- Als Vorgesetzte muss ich nicht immer die Erste und abends die Letzte sein.
- Ich erfreue mich an der Natur.
- Ich vergleiche mich nicht mit anderen.
- Ich grüble nicht.
- Ich hoffe.
- Ich stelle mein Zimmer oder meine Wohnung um.
- Ich pflege den Kontakt gleichmässig zu allen meinen Mitarbeitenden.
- Ich lebe nicht ziellos.
- Ich pflege auch den Humor in der täglichen Arbeit.
- Ich gönne mir regelmässig Zeit für mich allein.

## Der erste Thurgauer Betrieb hat das Label «Friendly Work Space®» von der Gesundheitsförderung Schweiz erhalten!

*Die Bioforce AG / A. Vogel mit Hauptsitz in Roggwil ist somit das zweite KMU in der Schweiz überhaupt, welches die strengen Kriterien bestanden hat und sich als Unternehmen mit grossem, gesundheitsförderlichem Engagement registrieren lassen konnte.*

*Perspektive Thurgau Top on Job darf die Firma Bioforce AG seit 2007 auf diesem Weg begleiten und gratuliert herzlich!*

Bioforce AG, ein traditionsreiches Unternehmen mit 160 Mitarbeitenden, tätig im Heilmittel- und Ernährungssektor, setzt sich schon sehr lange für die Gesundheit ihrer Mitarbeitenden ein. Für die Geschäftsleitung ist klar, dass ihre Firmen- und Produktphilosophie nur authentisch und glaubwürdig ist, wenn auf allen Ebenen dieses Engagement gelebt wird. Eine erste Mitarbeiterbefragung machte die Bedürfnisse und Beschwerden, aber auch die

von den Mitarbeitenden wahrgenommenen Stärken sichtbar. Mittels Führungskräfte- und Ergonomieschulungen wurden wichtige Massnahmen umgesetzt. Mit Absenzmanagement, Gesundheitsgesprächen, familienverträglichen, flexiblen Arbeitszeitmodellen, einem erholungsangenehmen Pausengarten und vielem mehr wird der Gesundheit der Mitarbeitenden ein hoher Stellenwert beigemessen! Der Erfolg

zeige sich unter anderem auch in der sehr geringen Fluktuation, meint Ariane Meyer, Gesundheitsbeauftragte bei Bioforce AG. Die Wirkung der umgesetzten Massnahmen und das aktuelle Befinden der Mitarbeitenden wird in der zurzeit laufenden zweiten Mitarbeiterbefragung evaluiert.

Wir werden in der nächsten Zeit dieses gute Praxisbeispiel auf unserer Homepage vorstellen.

### Label Friendly Work Space®

«Friendly Work Space®» ist das Qualitätssiegel bzw. Label, welches Unternehmen auszeichnet, die Massnahmen zur Optimierung der betrieblichen Rahmenbedingungen erfolgreich umsetzen und betriebliches Gesundheitsmanagement als Bestandteil des Unternehmensmanagements betrachten. Hierzu besuchen ausgebildete externe Assessoren die Unternehmen und führen die Beurteilung im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz durch. Ein Label muss alle drei Jahre wieder neu beantragt werden. Weitere Informationen unter [www.gesundheitsfoerderung.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.ch)

## Veränderungen... aus Alt wird Neu!

Sie haben dem Label «Top on Job» seit Jahren die Treue gezeigt. Dafür möchten wir Ihnen recht herzlich danken. Wir konnten Ihnen informative und praxisnahe Unterstützung bieten; dies soll auch in Zukunft der Fall sein. Auch wenn es nun etwas anders heissen soll, bleiben für Sie die Dienstleistungen die

gleichen. Im Rahmen der Restrukturierung der Perspektive Thurgau, werden wir unseren Namen anpassen und von *Top on Job Thurgau* ein Angebot der *Perspektive Thurgau* in **Perspektive Thurgau Suchtprävention im Betrieb** wechseln.

Herzlichen Dank für Ihre Kenntnisnahme. Wir freuen uns auch weiterhin auf eine fruchtbare Zusammenarbeit.

Peter Welti Cavegn  
Programmleiter

