

Mentale Gesundheit in der DNA der Unternehmenskultur – so gewinnen und halten Sie junge Mitarbeitende



Mentale Gesundheit in der DNA der Unternehmenskultur – so gewinnen und halten Sie junge Mitarbeitende



Ines R  th

Co-founder & CEO nilo.health
ines.raeth@nilohealth.com
www.nilohealth.com

Zukunftsfähige Unternehmen investieren in mentale Gesundheit

nilo.health unterstützt die mentale Gesundheit deines gesamten Teams – mit personalisierten Angeboten in höchster Qualität

Scholz
& Friends

ADJUST



taxfix



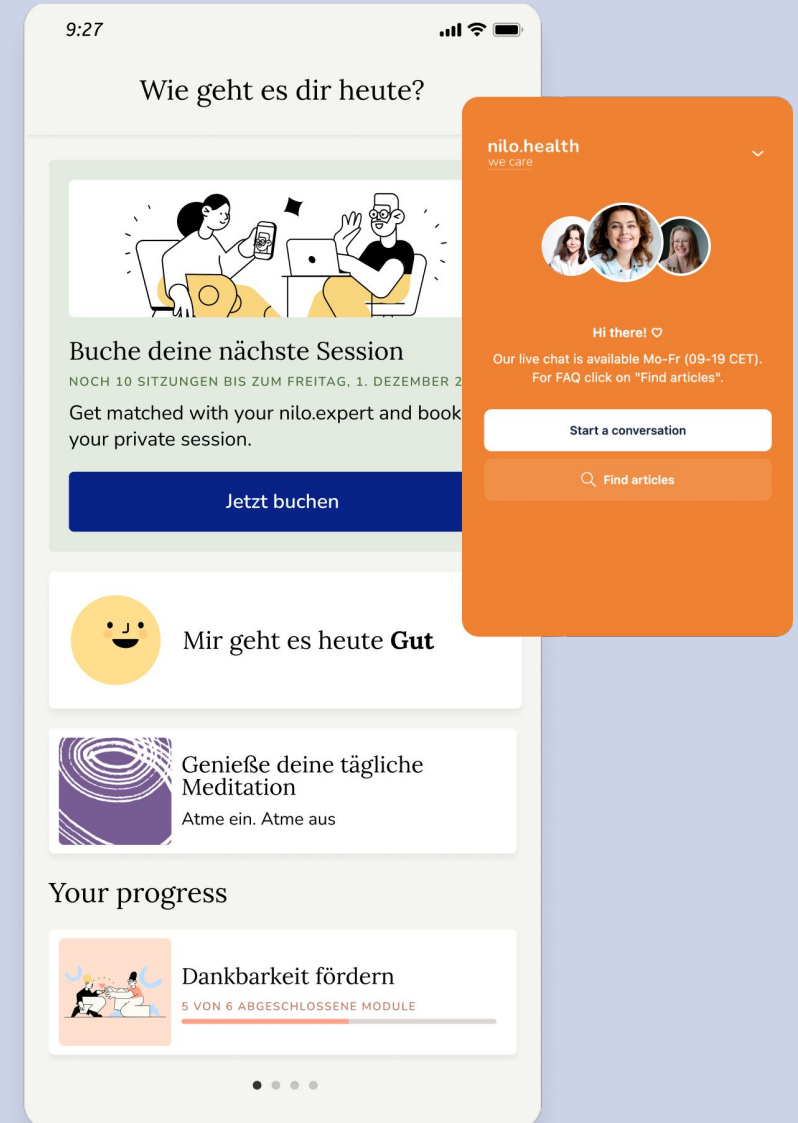
TIER

@forto

GET
YOUR
GUIDE

share

TOM TAILOR



Agenda

1. Einfluss mentaler Gesundheit auf Retention und Hiring
2. Was bedeutet mentale Gesundheit am Arbeitsplatz
3. Wie können Organisationen mentale Gesundheit fördern?
 - a. Prevent
 - b. Listen
 - c. Act
4. Q&A

slido



Kennst du jemanden, der/die aufgrund von Burnout oder eine psychischen Krankheit länger krank geschrieben war?

① Click **Present with Slido** or install our [Chrome extension](#) to activate this poll while presenting.

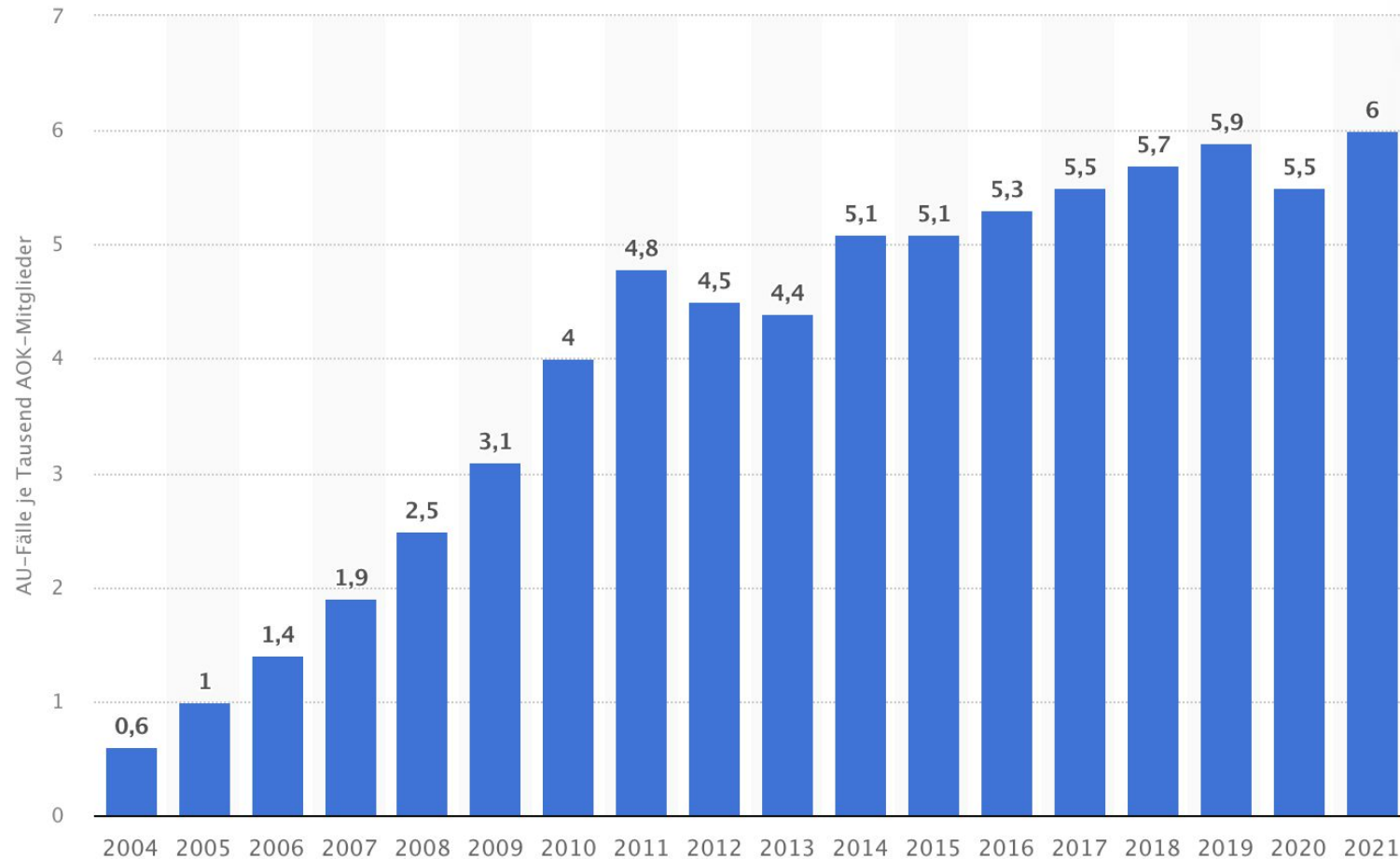
slido



Kennst du jemanden, der/die aufgrund von mentalen Herausforderungen den Job gewechselt hat? (z.B. Stress, Burnout, fehlende Motivation, private Krise etc.)

① Click **Present with Slido** or install our [Chrome extension](#) to activate this poll while presenting.

Mentale Gesundheit - Was die meisten Unternehmen sehen:



Arbeitsunfähigkeitsfälle
aufgrund von Burn out (je
1.000 AOK-Mitglieder)

Ausfalltage sind nur
die Spitze des
Eisbergs....

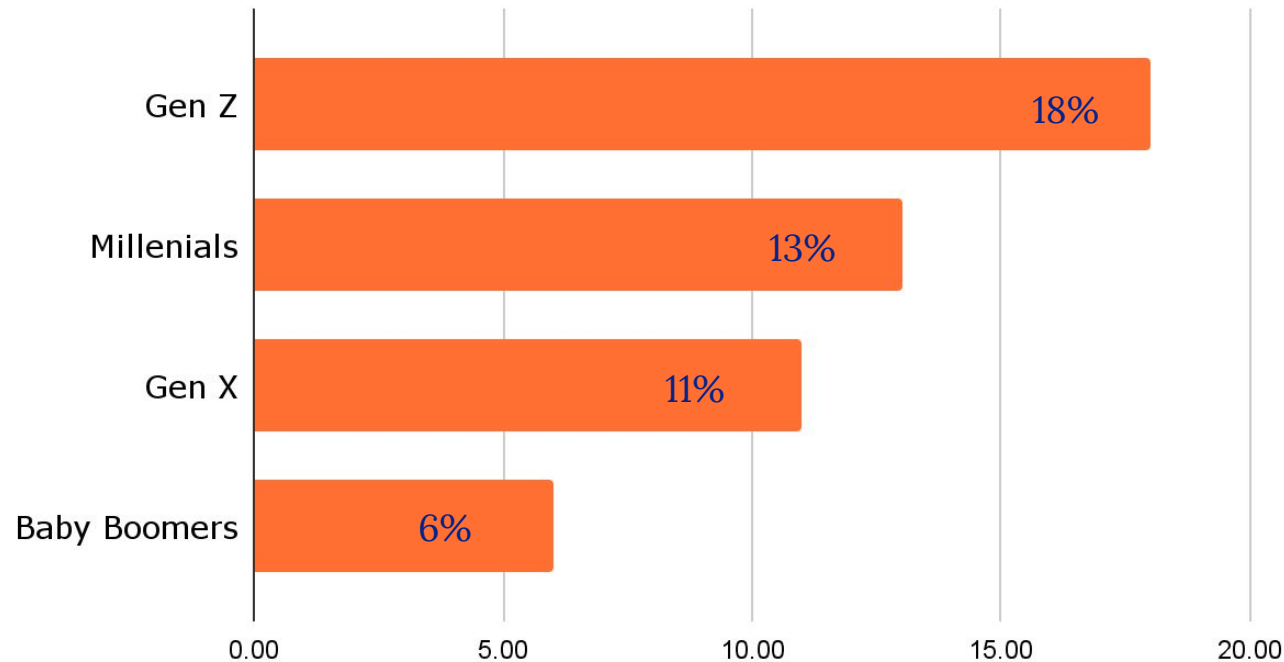
Mitarbeitende mit schlechter mentaler Gesundheit wechseln **4x** so wahrscheinlich den Job

(McKinsey 'State of Organizations 2023')



GenZ berichtet die stärkste Beeinträchtigung durch eine schlechte mentale Gesundheit

MENTALE GESUNDHEIT



Weibliche Gen Zers (21%) berichten im Vergleich zu ihren männlichen Kollegen (13%) fast doppelt so häufig über eine schlechte psychische Gesundheit.

(McKinsey: Gen Z mental health)



65% der 18-29 Jährigen
wechselten den Job wegen
schlechter mentaler
Gesundheit.

(Deloitte "Great Resignation")

Anspruch an den modernen Arbeitsplatz

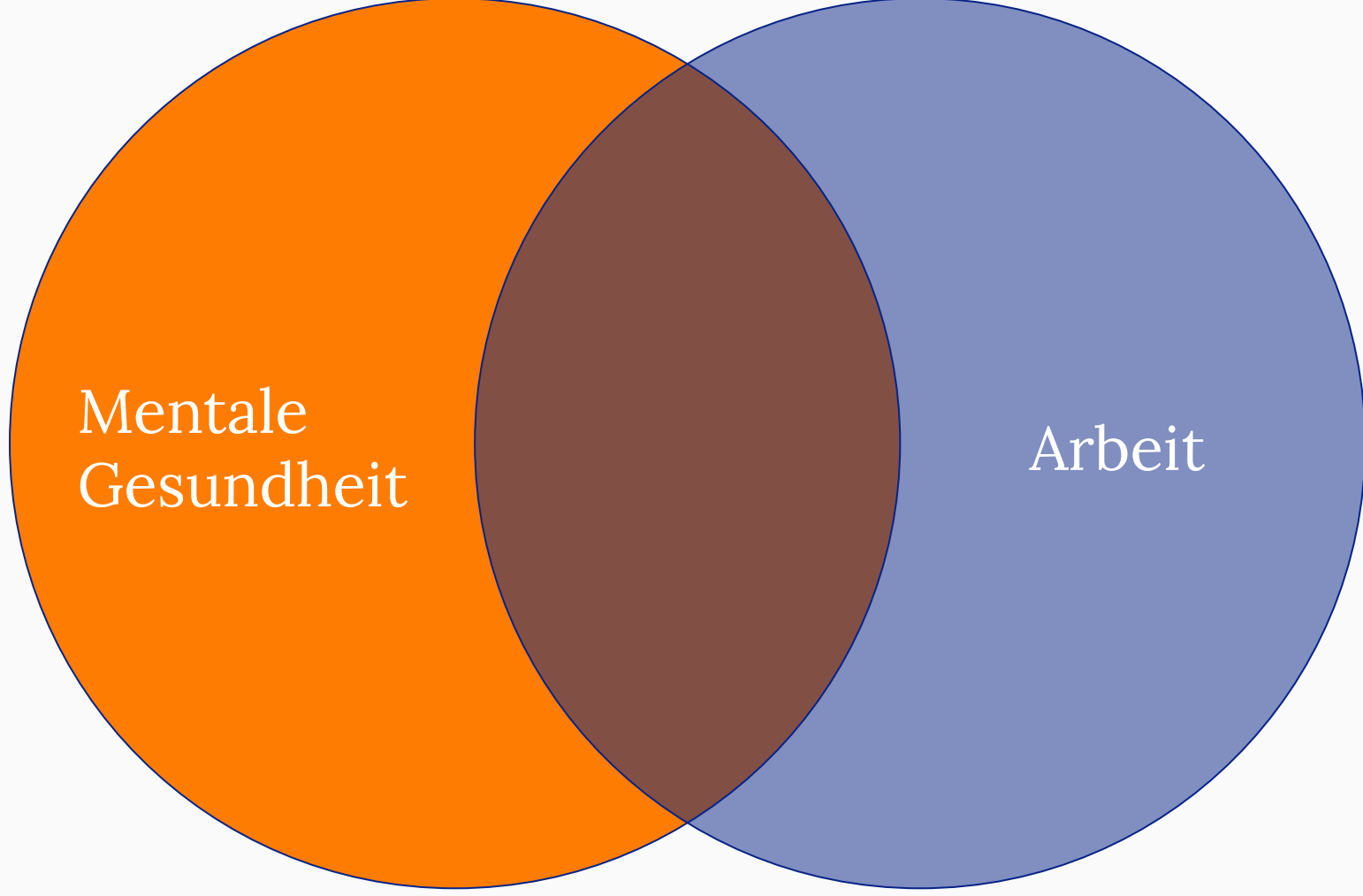
91 % glauben, dass sich ihr Arbeitgeber um die emotionale Gesundheit kümmern sollten

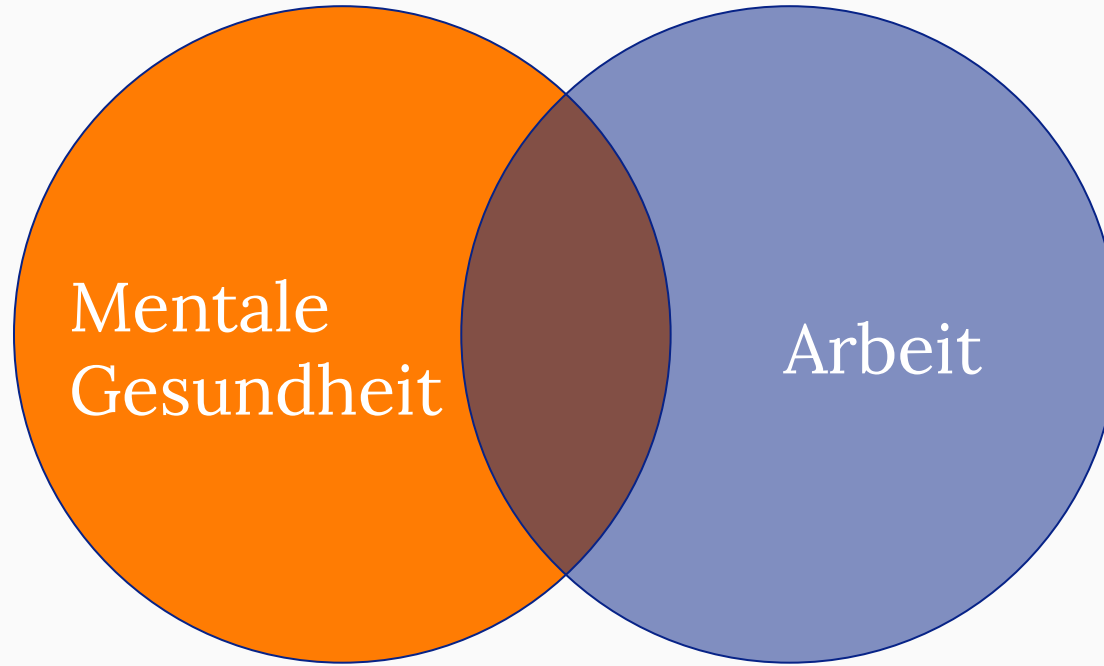
85 % gaben an, dass Leistungen für die psychische Gesundheit bei der Bewertung eines neuen Arbeitsplatzes wichtig sind.

(McKinsey: *Mental Health in the Workplace - the coming revolution*)



Was heißt mentale Gesundheit am Arbeitsplatz?





Mentale Gesundheit am Arbeitsplatz

- Den Mitarbeitenden als Menschen sehen und behandeln
- Strukturelle Bedingungen schaffen
- Resilienz & mentale Fähigkeiten fördern
- Akute Unterstützung bieten

Um all diese Themen
proaktiv anzugehen
brauchen wir einen
ganzheitlichen Ansatz

Was können Organisationen tun?

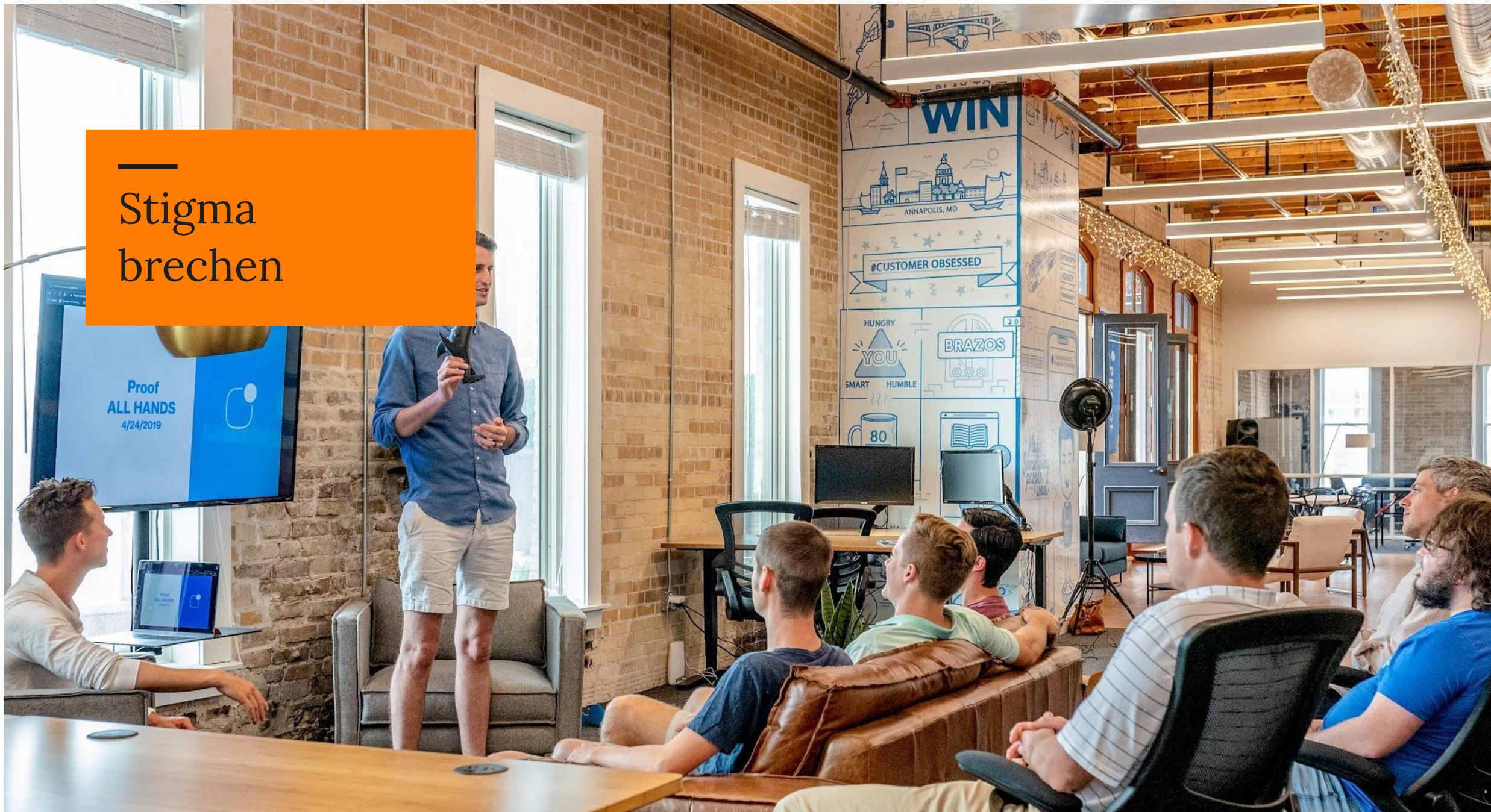
PREVENT

LISTEN

ACT

PREVENT

Stigma brechen



SAFE SPACE
SCHAFFEN



“Die Überzeugung, dass man nicht bestraft oder gedemütigt wird, wenn man seine Ideen, Fragen, Bedenken oder Fehler anspricht...und dass das Team sicher ist, wenn man zwischenmenschliche Risiken eingeht.”

Amy Edmundson



Wie schafft man psychologische Sicherheit

- Rituale, beginnend mit Pre-Boarding und Onboarding
- Vorbildliches Verhalten der Führungsebene: Eigene Fehler zugeben, auch mal "Ich weiß nicht" sagen,
- regelmäßig unterstützendes und konstruktives Feedback geben, z. B. in 1:1-Gesprächen geben
- Feedback einholen, auch als Manager
- Fragen stellen und andere dazu ermutigen, Fragen zu stellen
- Feste Formate, um auf offene Fragen und Bedenken einzugehen



VULNERABLES LEADERSHIP



Resilienz stärken



Resilienz bedeutet ...

 Härter und stärker werden

 Sich erfolgreich von Stress & Krisen erholen können

Resilienz gemeinsam als Muskel trainieren

- Entwicklung von psychologischer Sicherheit
- Trainings zu Themen wie zB Mindset, Flexibilität, Mindfulness
- Ausbau von Teamzusammenhalt
- Förderung von Anpassungsfähigkeit und Agilität in Teams
- Offene Fehlerkultur
- (kleine) Erfolge feiern

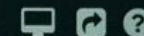
LISTEN

DAS GESPRÄCH FÖRDERN



PULSE CHECK

MEDIAN ▾

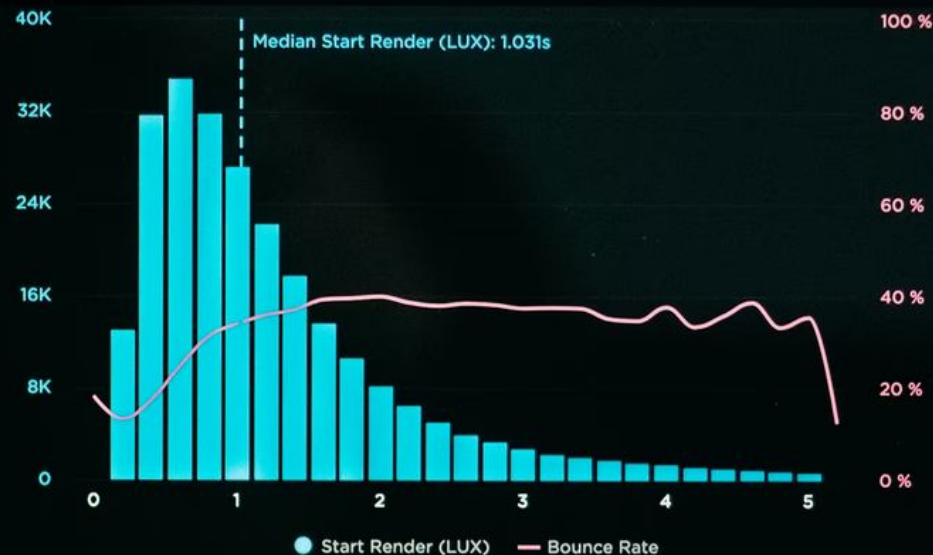


⚙️ OPTIONS



START RENDER VS BOUNCE RATE

⚙️ OPTIONS



PAGE VIEWS VS ONLOAD

⚙️ OPTIONS

Page Load (LUX)

Page Views (LUX)

Bounce Rate (LUX)

0.7s

2.7Mpvs

40.6%

1s

500K 100%

0.8s

400K 80%

0.6s

300K 60%

SESSIONS

⚙️ OPTIONS

Sessions (LUX)

Session Length (LUX)

PVs Per Session (LUX)

479K

17min

2pvs

4 pvs

100K 40 min

3.2 pvs

80K 32 min

2.4 pvs

60K 24 min

Check-ins der mentalen Gesundheit

Pulse Check

- Wie geht es dir auf einer Skala von 1 🙄 bis 10 🥳?
- Was brauchst du, um auf der Skala einen Punkt nach oben zu kommen?

In 1x1 Gesprächen

- Wie kann ich dich dabei unterstützen?
- Hast du Themen, die dich gerade beschäftigen und von denen du gerne wüsstest, dass ich sie kenne?

ACT

—
GUIDELINES,
POLICIES ETC.

Дебар-маало
Скопје

Πλάκα
Αθήνα

Туристичка организација
Београда

Старый Арбат
Москва

Grinzing
Vienna

Ilot Sacre
Brussels

Montmartre
Paris

UNTERSTÜTZUNGS ANGEBOTE



—
Wieder-
eingliederung

W E L C O M E

B A C K !



Mentale Gesundheit benötigt einen ganzheitlichen Ansatz

PREVENT

LISTEN

ACT

A woman with long dark hair and glasses, wearing a white t-shirt and jeans, stands in a meeting room pointing at a whiteboard. The whiteboard is covered with numerous yellow and pink sticky notes. In the foreground, several people are seated at a white table, working on laptops. The room is bright with natural light from a window on the left.

MENTAL HEALTH COMMITTEE

slido



Wie stark setzt sich deine Organisation für die Integration von mentaler Gesundheit und Arbeit ein?

① Click **Present with Slido** or install our [Chrome extension](#) to activate this poll while presenting.

slido



Wie wichtig findest du es, dass sich deine Organisation für die Integration von mentaler Gesundheit und Arbeit einsetzt?

① Click **Present with Slido** or install our [Chrome extension](#) to activate this poll while presenting.



slido



Woran scheitert es?

① Click **Present with Slido** or install our [Chrome extension](#) to activate this poll while presenting.



Mentale Gesundheit als
Chance Mitarbeitende
Wertschätzung zu zeigen
& zu binden

Gemeinsam schaffen
wir einen Raum für
mentale Gesundheit.



Ines Räth

Co-founder & CEO

ines.raeth@nilohealth.com

www.nilohealth.com



*Lasst mir eure Kontaktdaten
da und ich schicke euch gerne
die Slides!*