

Gesundheitsmanagement innerhalb Der Tangente GmbH

Vanessa Müller
Sozialarbeiterin FH, Bachelor of Law

Sowohl Erkennen als auch Anerkennen

Die Tangente GmbH unterstützt Sozialdienste dabei, agil, vielseitig und qualitativ hochwertig zu bleiben. Wir helfen unseren Kunden, den Überblick zu behalten, ihre Energie gezielt einzusetzen und dort Entlastung zu schaffen, wo sie gebraucht wird. Denn gerade im Bereich der Sozialen Arbeit sind hohe Fluktuationen und Krankheitsausfälle keine Seltenheit.

Auch mich traf es vor einigen Jahren, als ich in einem Sozialdienst tätig war. Mein Ausfall kam nicht von heute auf morgen. Nein, es war ein schleichender Prozess. Rückblickend bin ich überzeugt, dass Menschen in meinem Umfeld die Warnsignale erkannten und mir Hinweise gaben - doch wie raus aus diesem Hamsterrad?

Der eigene Anspruch, alles perfekt machen zu wollen, die Überforderung mich nicht abgrenzen zu können und die Last, alles allein tragen zu wollen, all das erdrückte mich. Ja, ich habe mich verloren und mein Körper reagierte darauf. Die Arbeitsstunden häuften sich und es fiel mir immer schwerer in meinen Arbeitsalltag zurückzukehren. Dann kam dieser Montag im September 2015 – der Tag, an dem es nicht mehr ging. Ich verliess das Büro, die Tränen liefen über mein Gesicht, doch die erdrückende Last auf meinen Schultern war plötzlich verschwunden. Fast zehn Jahre später haben sich meine Lebensumstände wesentlich verändert, doch der Anspruch an Perfektion habe ich noch nicht (ganz) hinter mir gelassen. Muss ich das? Ich denke nicht. Wir alle sind Individuen und dieser Anspruch ist ein Teil meiner Persönlichkeit. Entscheidend ist, wie ich damit umgehe und wieviel Raum ich diesem Anspruch gebe.

Ich muss mir Sorge tragen. Gesundheit beginnt bei uns selbst. Auch als Unternehmen tragen wir Verantwortung – nicht nur für unsere Kunden, sondern auch für uns und unser Team.

Gesundheit beginnt bei uns selbst

Gerade in einem Arbeitsumfeld, in dem wir andere unterstützen, ist es essenziell, selbst vorzuleben was wir vermitteln möchten. Gesundheit, Wohlbefinden und eine ausgewogene Work-Life-Balance sind zentrale Faktoren für eine nachhaltige Arbeitsweise und Zufriedenheit am Arbeitsplatz. Es klingt so einfach: „Regelmässige Bewegung fördert das Wohlbefinden, steigert die Stimmung und reduziert Stress“. Doch wie lässt sich das effektiv umsetzen? Gerade in einer Zeit, in der alles immer besser und schneller gehen sollte, scheint dies immer wieder in den Hintergrund zu geraten. Die Komplexität der Fallarbeit nimmt gerade im Bereich der Sozialen Arbeit immer mehr zu.



Ich

TRAGE SORGE

für alle Aspekte meines Lebens:
Beruf, Familie, Freunde und Gesundheit.

Ich erinnere mich an eine KOKES-Tagung, etwa ein Jahr vor meinem Krankheitsausfall. Das neue Kindes- und Erwachsenenschutzrecht war gerade erst eingeführt worden.

Damals hielt Frédéric Vuissoz ein Referat mit dem Titel: «Der Berufsbeistand: Ein Superheld?» Eine Frage, die viele von uns bewegt. Auf der Folie war ein Superman abgebildet.

Oftmals werden Anforderungen an uns Professionelle gestellt, welche nicht erfüllt werden können. Manchmal sind es auch unausgesprochene Erwartungen. Doch wie gehen wir damit um?

Auch innerhalb der Tangente gab es in den vergangenen Jahren Krankheitsfälle - auch wir sind nicht davor gefeit. Entscheidend ist jedoch, wie wir damit umgehen. Als Unternehmen, das andere unterstützt, müssen wir bei uns selbst beginnen.

Ich **TRAGE SORGE**

für alle Aspekte meines Lebens:
Beruf, Familie, Freunde und Gesundheit.

..... Sorge zu tragen bedeutet, Verantwortung für mein gesamtes Leben zu übernehmen, einschließlich meinem Beruf, meiner Familie, meiner Freunde und meiner Gesundheit. Es beinhaltet das bewusste Handeln, um das Wohlbefinden in all diesen Bereichen zu fördern und sicherzustellen.

- » Wir nehmen uns Zeit für die Reflektion mit unseren Kollegen, Vorgesetzten oder einem Coach über unser Wohlbefinden in allen Lebensbereichen.
- » Ich ermutige auch andere, Sorge für sich selbst und ihre nichtberuflichen Aspekte zu tragen, um ein gesundes und zufriedenes Leben zu führen.



Mehr über
unsere Werte
entdecken.

TANGENTE

Ein nachhaltiger Ansatz für Gesundheit im Unternehmen

In seinem Referat verwies Frédéric Vuissoz ebenfalls auf die Strategie der Schweizerischen Vereinigung der Berufsbeiständinnen und Berufsbeistände (SVBB). Genau weil wir ein Unternehmen sind, brauchen wir eine Strategie, welche die Bedeutung des Gesundheitsmanagements nicht aussen vorlässt, sondern in den Fokus rückt. Denn ja, Krankheitsausfälle werden es immer geben. Auch wir sind nicht perfekt, machen Fehler und tragen kein Wonder Woman - oder Superman Kostüm. Doch wir können Verantwortung übernehmen – für uns selbst und für unsere Mitarbeitenden. Die Tangente GmbH will sich nicht nur um das Wohlergehen ihrer Kunden kümmern. Auch die Gesundheit und das Wohlergehen der Mitarbeitenden ist ein zentrales Thema innerhalb des Unternehmens. Dafür wurde eigens eine Wertekarte kreiert, die diesen Aspekt hervorhebt. Dabei setzt die Tangente auf eine ganzheitliche Perspektive und schliesst die Lebenswelten der Mitarbeitenden nicht aus.

Trage Sorge

Sowohl vor zehn Jahren als auch heute ist der Sport ein wesentlicher Faktor, welcher mir hilft, mich gut und ausgeglichener zu fühlen. Um die Gesundheitsförderung auch auf betrieblicher Ebene zu unterstützen hat sich die Tangente dazu entschlossen, jährlich pro Mitarbeiterin/Mitarbeiter einen finanziellen Zuschuss an eine sportliche oder gesundheitsfördernde Massnahme zu gewähren. Egal, ob Krafttraining, Ausdauer oder Entspannungskurse – regelmässige Bewegung stärkt nicht nur den Körper, sondern auch den Geist. Sicherlich wissen wir alle, dass dies kein Garant für weniger Krankheitstage ist. Doch es ist ein Zeichen der Wertschätzung. Meinem Arbeitgeber liegt nicht nur meine Arbeit am Herzen, sondern auch meine Gesundheit und mein Wohlbefinden.

Mein persönlicher Weg zur Balance

Heute habe ich ein Arbeitssetting gefunden, welches meiner Work-Life-Balance besser entspricht. Ich kann meine Rolle als Mutter mit einer sinnvollen Tätigkeit in einem kleinen Pensum vereinen, an einem Arbeitsplatz, an den ich immer wieder gerne zurückkehre, umgeben von Menschen, die meine Arbeit aber auch mich als Mensch wertschätzen.

Doch wie sieht es bei dir aus? Fühlst du dich wohl oder gibt es vielleicht das eine oder andere, wo es sich lohnen kann, genauer hinzuschauen?



Links zu:

[Wertekarten Tangente](#)

[Referat Frédéric Vuissoz «Der Berufsbeistand: Ein Superheld?»](#)

Zur Autorin Vanessa Müller

Die Autorin ist seit November 2017 bei der Tangente GmbH tätig und arbeitet als Assistentin für die Geschäftsleitung und in der Qualitätssicherung. Sie hat einen Bachelor of Law und ist ausgebildete Sozialarbeiterin. Zudem ist Vanessa Müller Mutter von drei Kindern.