

Weiterführende Informationen - Webseiten und Literatur

1. Zahlen und Fakten

<http://www.seco.admin.ch/dokumentation/publikation/00008/00022/01511/index.html?lang=de>

Die Kosten des Stresses in der Schweiz. Die im März 2003 publizierte Studie beleuchtet die Facetten von «Stress» und geht auf Folgen für das Gesundheitswesen wie für die Arbeitswelt ein.

<http://www.bfs.admin.ch/bfs/portal/de/index/themen/03.html>

Bundesamt für Statistik, Grundlagen zum Bereich Arbeit

<http://www.seco.admin.ch/themen/00385/02021/index.html?lang=de>

Internetportal des Staatssekretariat für Wirtschaft (SECO).

Unter Themen: Betriebliche Gesundheitsförderung sowie Arbeit und Familie

2. Gesundheitsförderung

2.1. Stress / Burnout

www.swissburnout.ch

Informationsseite zum Thema Burnout mit Online-Selbsttest

Dieser Test misst verschiedene persönlichkeitsbezogene Aspekte und gibt Ihnen Ihre Tendenzen an.

www.stressnostress.ch

Ein interaktives Programm zum Stressabbau und zur Stressprävention am Arbeitsplatz für Mitarbeitende und Führungskräfte

2.2 Betriebliche Gesundheitsförderung

www.forum-bgm-ag.ch

Unterstützt KMU - Betriebe im Kanton Aargau in Fragen zum betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM)

<http://www.fhnw.ch/wirtschaft/ifu>

Institut für Unternehmensführung, Hochschule für Wirtschaft Fachhochschule Nordwestschweiz, Windisch

Bildungs- und Beratungsangebote für KMU-Betriebe

<http://www.arbeitsmedizin.ch/fuer-unternehmen/>

Beratungs- und Unterstützungsangebote für betriebliche Gesundheitsförderung

<http://www.ag.ch/kantonsarzt/de/pub/>

Entwicklung und Umsetzung der Schwerpunktprogramme "Betriebliche Gesundheitsförderung" im Aargau

<http://www.agv.ch/stelle/dienstleistungen.htm>

Aargauischer Gewerbeverband: Interessenvertretung der KMU im Kanton Aargau und weitere Dienstleistungen

www.radix.ch

Schweizer Kompetenzzentrum für Gesundheitsförderung und Prävention in Schulen, Gemeinden und Betrieben

www.gesunde-maenner.ch

Männerspezifische Gesundheitsförderung, Radix

www.kmu-vital.ch:

Informationen und Handlungsanleitungen zur Umsetzung von Gesundheitsförderung im Betrieb.

www.svbfgf.ch

Verband für betrieblichen Gesundheitsförderung SVBGF; Fragebogen für eine Selbsteinstufung der Betriebe

www.suva.ch/home/suvapro.htm?WT.svl=button

Arbeitsplatzsicherheit und betriebliche Gesundheitsförderung

www.sge-ssn.ch

Grundlagen gesunde Ernährung

Anmerkung: Verschiedene Krankenkassen bieten Unternehmen Angebot zur betrieblichen Gesundheitsförderung an; u.a. zum Thema Work-Life-Balance, Stressbewältigung, betriebliche Gesundheitsförderung.

3. Beruf und Familie / Work-Life-Balance

<http://www.familieninfo-aargau.ch/>

Umfassender Überblick zu Themen aus dem Familienalltag

<http://www.jefb.ch/>

Aargauer Jugend-, Ehe- und Familien-Beratungsstellen Portal

<http://www.mannebueroaargau.ch/>

Beratung und Information für Männer im Kanton Aargau

www.und-online.ch

Kurse und Beratung zur Vereinbarkeit Beruf - Familie für Betriebe sowie Frauen und Männer

<http://www.familienplattform.ch/familienplattform/index.htm>

Informationsportal des Schweizerischen Arbeitgeberverbands, Pro Familia und Pro Juventute

<http://www.fairplay-at-work.ch/>

Informationen und Arbeitsmaterialien für Betriebe und Väter, die Beruf und Familie vereinbaren wollen

<http://www.timeout-statt-burnout.ch/>

Auszeit und Kräfte-Management für Führungskräfte und MitarbeiterInnen

www.wirtschaftsfrauen.ch

Angebote für Frauen im Themenfeld Beruf -Familie, Stress

<http://www.ausbildung-weiterbildung.ch>

Das Schweizer Bildungsportal

4. Literatur

Ausgebrannt. Wege aus der Burnout-Krise. Eckehart Müller- Timmermann. Herder - Spektrum Taschenbücher, 2004.

Burn-out: Wenn Frauen über ihre Grenzen gehen, Sabina Fabach, Orell Füssli Verlag, Zürich 2007

Frauen und Männer in der Arbeitswelt, Broschüre mit zielgruppenspezifischen Informationen. Bezug: Kaufmännischer Verband Schweiz, Postfach 587, 8027 Zürich

Stress am Arbeitsplatz. Theoretische Grundlagen, Ursachen, Folgen und Prävention. Marcel Allenspach, Andrea Brechbühler. Verlag Hans Huber, Bern 2005.
Partnerschaftliche Ebene

KMU-Handbuch, Massnahmen zur Vereinbarkeit von beruf und Familie, Staatssekretariat für Wirtschaft, 2007

PDF: <http://www.seco.admin.ch/themen/00385/02021/index.html?lang=de>

Betriebliche Gesundheitsförderung in kleinen und mittleren Unternehmen. Reinhold Sochert (Hrsg.) et al, Verlag Hans Huber, Bern 2005

Familienfreundliche Massnahmen im Handwerk. Potenziale, Kosten-Nutzen Relation, Best Practices. Bundesministerium für Familien, Jugend, Frauen und Senioren, Berlin 2006. Erhältlich als PDF:www.radix.ch/d/data/data_311.pdf

Chance Teilzeitarbeit - Argumente und Materialien für Verantwortliche. Mit Arbeitsmaterialien auf CD-Rom. Hrsg. J. Baillod, vdf-Verlag, Zürich 2002. Dieser Materialienband hilft Verantwortlichen in Betrieben und Verwaltungen, das Potenzial von Teilzeitarbeitsformen im Interesse der Mitarbeitenden (Work-Life Balance) besser zu nutzen. Die Publikation ist bei gleichstellung@bern.ch erhältlich.

Abenteuer Familie. Rechtsfragen, Finanzen, Organisation: So gelingt der Familienstart. Ratgeber mit Informationen zum Familienalltag und Partnerschaft Beobachter Verlag, 2006.

Beziehungskrisen: erkennen, verstehen und bewältigen. Guy Bodenmann. Verlag Hans Huber, Bern 2005.

5. Informationen und Beratung

Forum BGM c/o Fachhochschule Nordwestschweiz, Zürcherstrasse 1202, 5210 Windisch
056 462 42 38, info@forum-bgm-ag.ch www.forum-bgm-ag.ch

Fachstelle Familie und Gleichstellung

Kantonaler Sozialdienst, Obere Vorstadt 3, Postfach 2254, 5001 Aarau
062 835 29 97, regula.strobel@ag.ch

RADIX, Schweizerisches Kompetenzzentrum für Gesundheitsförderung und Prävention
Effingerstrasse 11, 3011 Bern 031 312 75 75, info-be@radix.ch www.radix.ch und
www.gesunde-maenner.ch