

Medienmitteilung | 6. September 2018

## *Resilienz: Ein Thema, das die Arbeitgebenden im Kanton Aargau interessiert*

Über 600 Arbeitgebende setzten sich am Arbeitgeber Forum vom 6. September 2018 mit der Superkraft der Psyche auseinander. Das Thema Resilienz stiess auf so grosses Interesse, dass der Anlass der SVA Aargau auch dieses Jahr ausgebucht war.

Wird unser Körper angegriffen, schützt uns das Immunsystem. Unsere Psyche verfügt über einen ähnlichen Schutzmechanismus. Resilienz ist die psychische Widerstandskraft – und diese ist lernbar. Patricia von Moos, Resilienz-Trainerin: «Wichtig ist allerdings, dass wir unsere Resilienz vor der Krise trainieren und nicht erst, wenn wir mitten drin stecken. Dazu müssen wir die Schutzfaktoren kennen, die wir selber bewusst verstärken können.» Diese Schutzfaktoren sind beispielsweise die Aufrechterhaltung von realistischem Optimismus auch unter Druck und Stress oder der konstruktive Umgang mit belastenden Emotionen.

Im Anschluss an das einleitende Impulsreferat diskutierten unter der Leitung von SRF-Moderatorin Daniela Lager der Rapper und Mundartkünstler Knackeboul, die CEO der SVA Aargau Nancy Wayland Bigler, die Resilienz-Trainerin Patricia von Moos sowie die Leiterin der Personalentwicklung der Solothurner Spitäler Doris Rathgeb die Frage, was gesunde Mitarbeitende gesund hält. Nancy Wayland Bigler hält fest: «Als Arbeitgebende sollten wir frühzeitig in die Resilienz unserer Mitarbeitenden investieren. Dabei kann uns die Invalidenversicherung mit verschiedenen Präventionsmassnahmen Hand bieten. Persönliche oder berufliche Krisen können jeden treffen. Wer seine psychische Widerstandskraft bereits vorher trainiert hat, kann mit schwierigen Situationen besser umgehen.» Und dies zahlt sich schlussendlich nicht nur für die betroffenen Mitarbeitenden sondern auch für das gesamte Unternehmen aus.

Zum Schluss der Veranstaltung beantworteten die Fachpersonen der SVA Aargau sowie der Partnerorganisationen pro mente sana, Forum BGM und Aktionstage psychische Gesundheit die individuellen Fragen der anwesenden Arbeitgebenden rund um das Thema Gesundheit und Arbeit. Abgerundet wurde der erfolgreiche Anlass durch das Catering des Vereins Lernwerk – eine gemeinnützige Organisation, die Erwachsene und Jugendliche bei der Integration in den Arbeitsmarkt oder beim Eintritt in die Berufswelt unterstützt.

Das Arbeitgeber Forum am 6. September 2018 war der Auftaktevent der Aktionstage Psychische Gesundheit im Aargau. Bis am 30. Oktober 2018 greifen verschiedene Anlässe von unterschiedlichen Institutionen das Thema psychische Gesundheit auf.

### Kontakt

Linda Keller, Leiterin Kommunikation, SVA Aargau, T +41 62 837 88 16, [medien@sva-ag.ch](mailto:medien@sva-ag.ch)

---

Die SVA Aargau ist eine selbstständige öffentlich-rechtliche Unternehmung. Unter einem Dach und aus einer Hand gewährleistet sie im Auftrag des Bundes und des Kantons Aargau soziale Sicherheit mit einem Leistungsvolumen von über 2 Milliarden Franken. Zu ihren Kundinnen und Kunden zählen Bund, Kanton, Gemeinden, Unternehmen, Arbeitgeber und Selbstständigerwerbende. Die über 400 SVA-Mitarbeitenden stellen Tag für Tag sicher, dass die Leistungen der sozialen Sicherheit wirkungsvoll und zeitgerecht eingesetzt werden.