

Psychosozialer Gesundheits- schutz

am Arbeitsplatz

Inhalt

Kontakt

Arbeitgeber Zürich VZH
Löwenstrasse 11
8001 Zürich
+41 44 267 40 30
info@vzh.ch
vzh.ch

Kaufmännischer Verband Zürich
Pelikanstrasse 18
8001 Zürich
+41 44 211 33 22
info@kfmv-zuerich.ch
kfmv.ch/zuerich

Impressum

Verfasst und herausgegeben
von Arbeitgeber Zürich VZH
in Zusammenarbeit mit
Kaufmännischer Verband Zürich

© 2022
Alle Rechte vorbehalten

Psychosozialer Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz

Psychosoziale Gesundheitsgefahren	3
Informationspflichten der Arbeitgebenden	3
Alarmsignale für Arbeitgebende und Mitarbeitende	3
Rolle der Mitarbeitenden	4
Rolle der Führungskraft	4
Anlaufstellen	4

Psychosoziale Gesundheitsgefahren

Arbeitsbezogene Gesundheitsgefahren haben sich in den letzten Jahrzehnten stark gewandelt. Im tertiären Sektor kann eine starke Verbreitung psychosozialer Gesundheitsbelastungen festgestellt werden, die zu Stress und im Extremfall zu Burnout führen können. Der Grund dafür dürfte in den sozioökonomischen und den soziokulturellen Veränderungen (technologischer Wandel, Digitalisierung, Globalisierung, Wettbewerbsintensivierung, Werte- und Gesellschaftswandel, demographische Veränderungen) liegen, die immer höhere Anforderungen an die Mitarbeitenden und Arbeitgebenden stellen.

Informationspflichten der Arbeitgebenden

Das Gesetz verpflichtet Arbeitgebende, ihre Mitarbeitenden vor Gesundheitsgefährdungen und Überbeanspruchungen zu schützen. Alle im Betrieb beschäftigten Mitarbeitenden sind ausreichend und angemessen über die bei ihren Tätigkeiten möglichen physischen und psychischen Gefährdungen sowie über die Massnahmen des Gesundheitsschutzes anzuleiten und zu informieren, wobei diese Information und Anleitung im Zeitpunkt des Stellenantritts und bei jeder wesentlichen Änderung der Arbeitsbedingungen zu erfolgen hat und nötigenfalls zu wiederholen ist (Artikel 5 der Verordnung 3 zum Arbeitsgesetz).

Alarmsignale für Arbeitgebende und Mitarbeitende

- Zunehmender Zeitbedarf für die Erledigung der (gleichen) Aufgabe(n)
- Häufige Unkonzentriertheit und/oder Vergesslichkeit
- Zunehmende Nervosität und Gereiztheit
- Gefühl von Erschöpfung, Überforderung und Ausgelaugtheit
- Vernachlässigung von Familie und Freunden und ausserberuflichen Engagements zugunsten der Arbeit (oder umgekehrt)
- «Abschalten» ausserhalb der Arbeit fällt immer schwerer
- Schlafprobleme, «Gedankenkreisen»

Rolle der Mitarbeitenden

Mitarbeitende haben in Bezug auf den arbeitsbezogenen psychosozialen Gesundheitsschutz eine hohe Eigenverantwortung, auch was die Gestaltung der Erholungs- bzw. Freizeit betrifft. Es wird Mitarbeitenden empfohlen, frühzeitig mit dem Vorgesetzten (oder einer anderen Person) das Gespräch zu suchen, wenn die gesundheitlichen Belastungen am Arbeitsplatz zunehmen. Nur wenn die Arbeitgebenden von den Belastungen wissen, können sie entsprechende Massnahmen ergreifen. Auf folgenden Webseiten finden Sie ein Stress-Check Tool für Mitarbeitende sowie Informationen zu den Ursachen psychosozialer Belastungen, zu Alarmsignalen und möglichen Präventionsmassnahmen:

- stressnostress.ch
«Stress-Check für mich»
- wie-gehts-dir.ch
- gesundheitsfoerderung-zh.ch
«Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz – Broschüre für Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer»

Rolle der Führungskraft

Zur Führungsaufgabe aller Vorgesetzten und Personalverantwortlichen gehört es, auf die Gesundheit ihrer Mitarbeitenden zu achten, entsprechende Alarmsignale und Beschwerden ernst zu nehmen und mit den Mitarbeitenden zu besprechen. Je nach Situation hat die Führungskraft für die oder den Mitarbeitenden entlastende Massnahmen zu ergreifen und bei Bedarf interne oder externe Unterstützung beizuziehen. Vorgesetzten und Personalverantwortlichen wird empfohlen, die Thematik des arbeitsbezogenen psychosozialen Gesundheitsschutzes mindestens einmal pro Jahr (beispielsweise anlässlich der Mitarbeiterbeurteilung) mit den Mitarbeitenden

zu besprechen. Eine jährliche Evaluierung der Gesundheitsbelastungen anhand einer Checkliste kann hierbei unterstützen. Solche Checklisten sowie weitergehende Informationen finden Sie auf folgenden Webseiten:

- stressnostress.ch
«Stress-Check im Unternehmen»
- seco.admin.ch
«Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz – Psychische Belastungen – Checkliste für den Einstieg» und «Schutz vor psychosozialen Risiken am Arbeitsplatz – Informationen für Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber»
- gesundheitsfoerderung-zh.ch
«Gesundheit im Betrieb – 10 Impulse für Gesundheit am Arbeitsplatz»

Anlaufstellen

- **Mitarbeitende:**
Rechtsdienst oder Psychologische Beratung des Kaufmännischen Verbandes Zürich
- **Arbeitgebende:**
Rechtsdienst von Arbeitgeber Zürich VZH