Travail.Suisse

Psychosoziale Risiken in der Arbeitswelt – Entwicklungen, Ursachen und Massnahmen

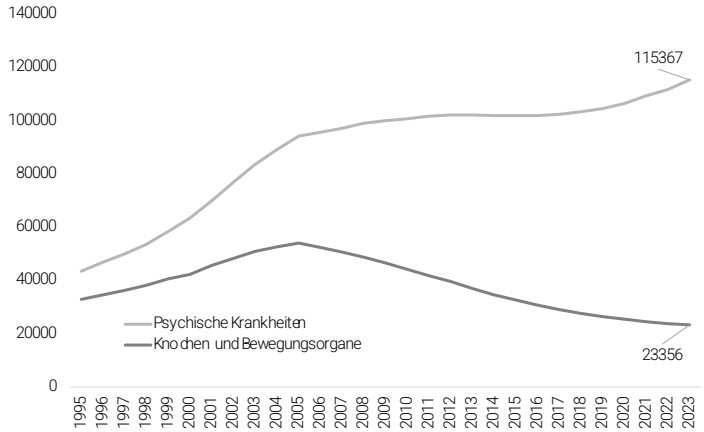
Sicherheitsevent SEV 2024
Arbeitssicherheit und Gesundheit
Olten, 26.11.2024

Thomas Bauer, Dr.rer.pol.
Leiter Wirtschaftspolitik, Travail.Suisse

1

Eine gute und eine schlechte Nachricht

Anzahl BezügerInnen einer IV-Rente – psychische Krankheiten, Knochen und Bewegungsorgane
Bundesamt für Sozialversicherungen (BSV), IV-Statistik, 1995-2023



51% der Bezügerinnen und Bezüger einer IV-Rente bezogen diese aufgrund psychischer Ursachen – Verletzungen an Knochen und Bewegungsorganen oder Unfälle haben als Ursachen an Bedeutung verloren

2

2

Inhalt

1. Psychosoziale Risiken
2. Entwicklung psychosozialer Risiken in der Arbeitswelt
3. Ursachen in der Arbeitswelt
4. Massnahmen
5. Diskussion
6. Ausgewählte Literatur

3

3

1. Psychosoziale Risiken

Psychosoziale Risiken:

- ➔ Überbeanspruchung z.B. Stress, Erschöpfung, Burnout
- ➔ Verletzung der persönlichen Integrität z.B. Mobbing, sexuelle Belästigung, Gewalt

Mögliche Folgen:

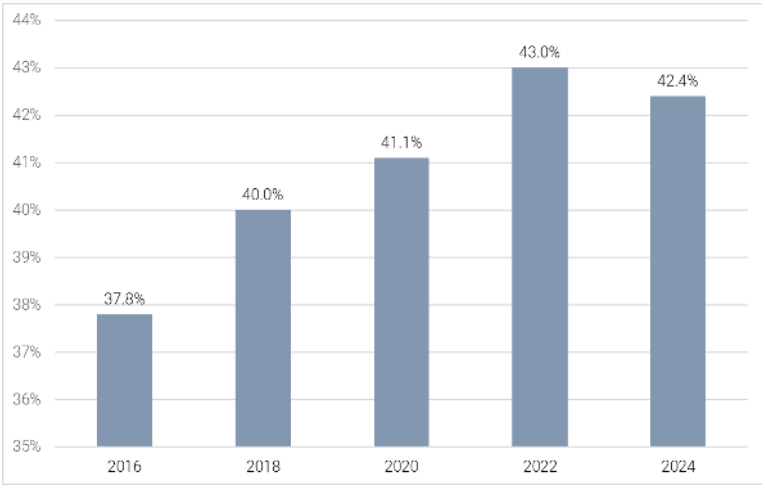
- ➔ Psychische Erkrankungen: Burnout, Depressionen, Angsterkrankungen
- ➔ Körperliche Erkrankungen: Muskelschmerzen, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen

4

4

2. Entwicklung Stress

Anteil an Arbeitnehmenden die sich oft oder sehr häufig durch die Arbeit gestresst fühlen
Barometer Gute Arbeit (Berner Fachhochschule, Travail.Suisse), 2016, 2018, 2020, 2022, 2024



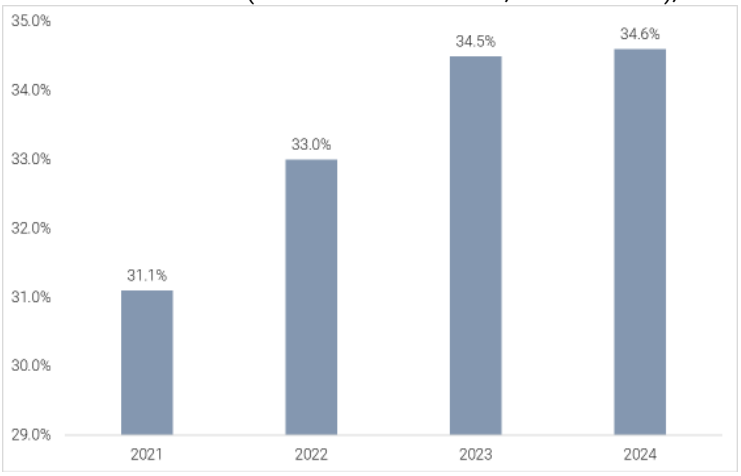
Über 40% der Arbeitnehmenden fühlen sich oft oder häufig durch die Arbeit gestresst – steigender Trend

5

5

2. Entwicklung Erschöpfung

Anteil an Arbeitnehmenden, die nach der Arbeit oft oder häufig zu erschöpft sind, um sich noch um private oder familiäre Angelegenheiten zu kümmern
Barometer Gute Arbeit (Berner Fachhochschule, Travail.Suisse), 15-64 Jahre, 2021-2024



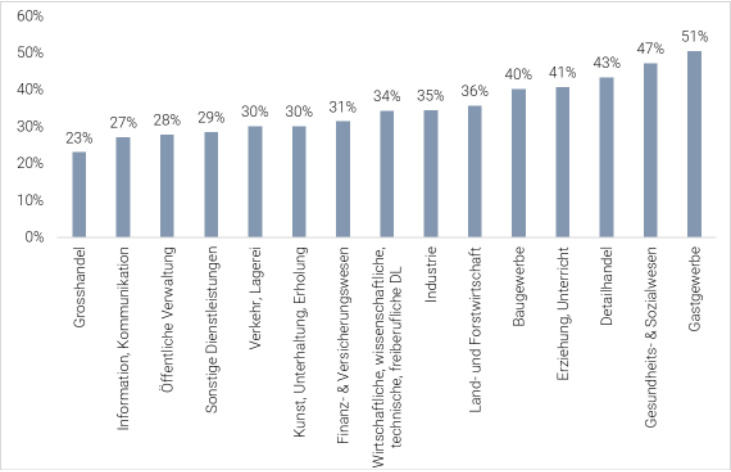
Mehr als jede:r dritte Arbeitnehmende ist nach der Arbeit zu erschöpft, um sich noch um private oder familiäre Angelegenheiten kümmern zu können – Tendenz steigend

6

6

2. Entwicklung Erschöpfung

Anteil an Arbeitnehmenden, die nach der Arbeit oft oder häufig zu erschöpft sind, um sich noch um private oder familiäre Angelegenheiten zu kümmern
Barometer Gute Arbeit (Berner Fachhochschule, Travail.Suisse), 15-64 Jahre, 2021-2024



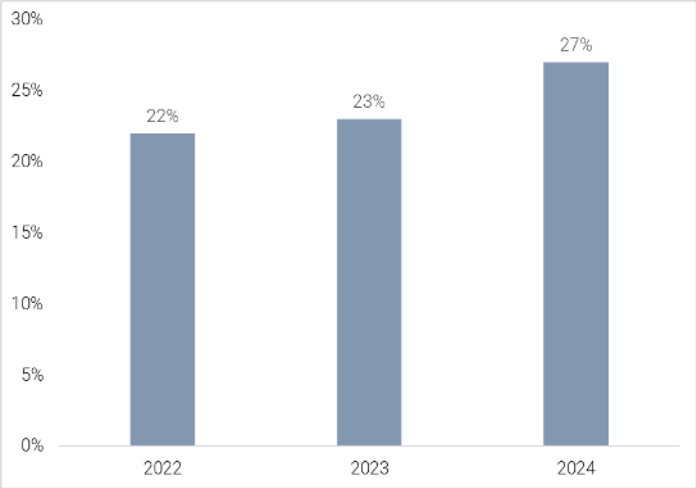
In den Branchen Gastgewerbe, Gesundheitswesen, Detailhandel, Erziehung und Baugewerbe sind 40%-50% der Arbeitnehmenden nach der Arbeit zu erschöpft, um sich noch um private oder familiäre Angelegenheiten zu kümmern

7

7

2. Entwicklung Burnout

Anteil an der Bevölkerung, der von einem Burnout betroffen war oder ist
CSS Gesundheitsstudie 2024, Anteil in %, Befragung durch Forschungsstelle Sotomo



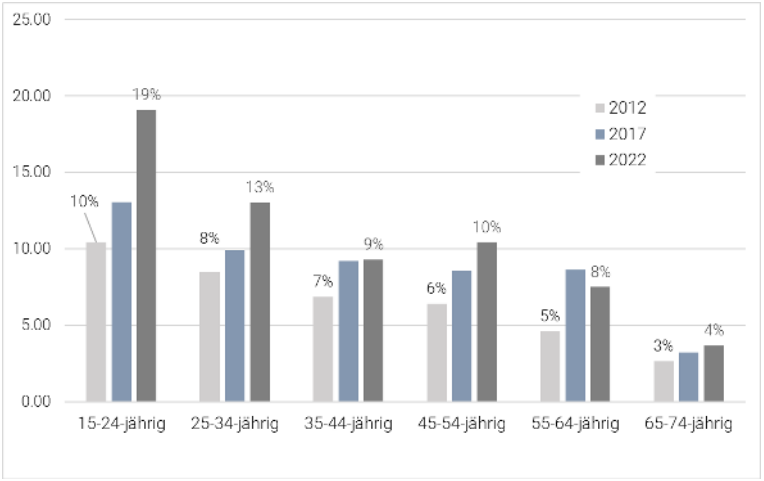
27% der Bevölkerung geben an, bereits einmal oder aktuell von einem länger anhaltenden Zustand totaler Erschöpfung («Burnout») betroffen (gewesen) zu sein – Tendenz steigend

8

8

2. Entwicklung Depressionen

Mittelschwere oder schwere Depressionssymptome in den letzten 2 Wochen
Schweizerische Gesundheitsbefragung (Obsan), Anteil in % der Bevölkerung nach Alter



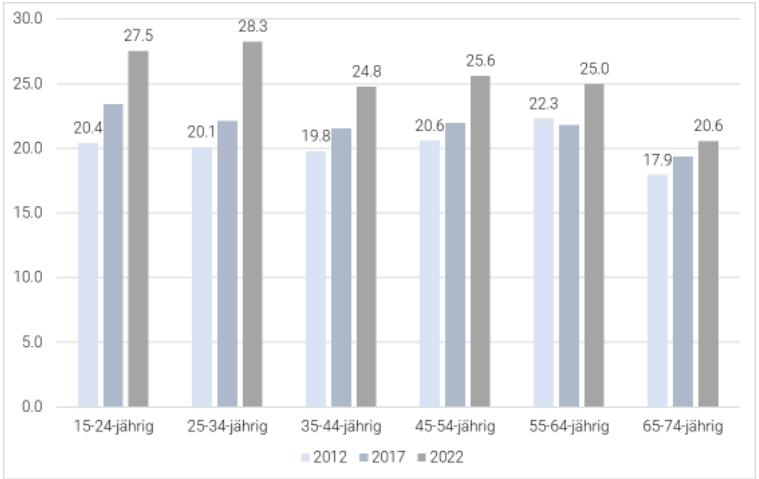
Etwa 10% der Bevölkerung im erwerbsfähigen Alter weist mittelschwere bis schwere Depressionssymptome auf – Tendenz steigend – mit Pensionierung halbiert sich dieser Anteil

9

9

2. Entwicklung körperliche Beschwerden

Anteil Personen an der Bevölkerung mit starken körperlichen Beschwerden in den letzten vier Wochen
Schweizerische Gesundheitsbefragung (Obsan), 2012, 2017, 2022



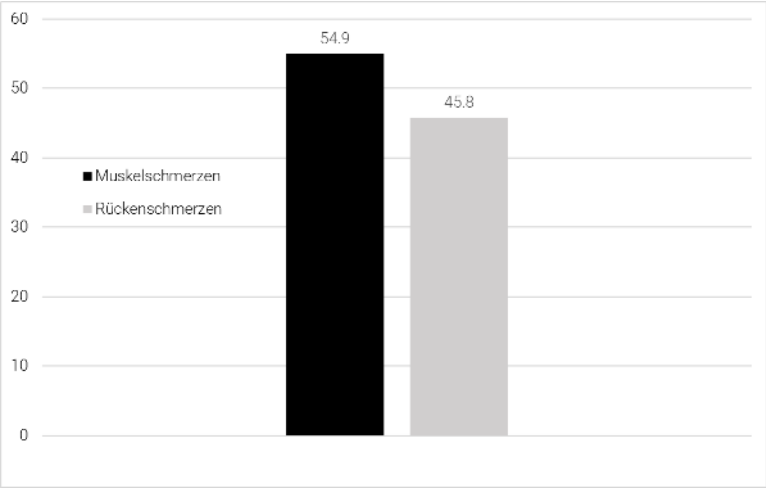
Ein Viertel der Arbeitnehmenden hatte im letzten Monat starke körperliche Beschwerden – starker Anstieg vor allem bei jungen Erwachsenen

10

10

2. Entwicklung Muskel- und Rückenschmerzen

Anteil Arbeitnehmende mit Muskel- und Rückenschmerzen
European Working Conditions Survey 2021, Anteil in %



Mehr als die Hälfte der Arbeitnehmenden leidet unter Muskelschmerzen – 46% der Arbeitnehmenden leiden unter Rückenschmerzen

11

11

2. Entwicklung psychosozialer Risiken

Zwischenfazit:

- → Empirische Hinweise, dass arbeitsbedingter **Stress und Erschöpfung** zugenommen haben
- → Empirische Hinweise, dass sich die **körperliche und psychische Gesundheit** der Bevölkerung (teilweise) deutlich verschlechtert hat
- → Empirische Hinweise, dass sich die Risiken je nach **Beruf und Branche** deutlich unterscheiden
- → Empirische Hinweise, dass sich der körperliche und psychische Gesundheitszustand **ab 65 Jahren** verbessert
- → **Gesundheitliche Risiken haben sich allgemein verändert** – schwere körperliche Verletzungen und Unfälle haben abgenommen, psychische Erkrankungen zugenommen – starke körperliche Beschwerden nehmen aber zu

12

12

3. Ursachen in der Arbeitswelt – Stress

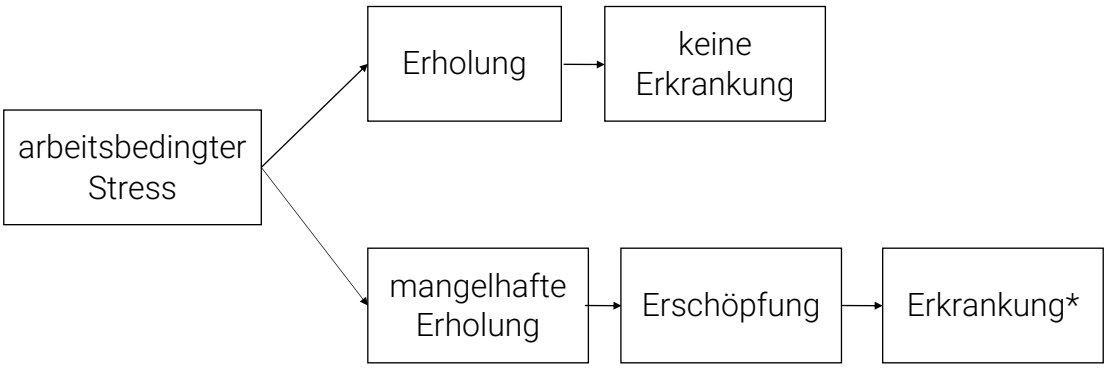
Breite Literatur zu arbeitsbedingtem Stress – wichtige Ursachen:

- Atypische Arbeitszeiten und unregelmässige Arbeitszeiten (u.a. Schichtarbeit, Nachtarbeit)
- Arbeitstempo, Termindruck, Arbeitsmenge – zu hohe Arbeitslast
- Lange Arbeitstage
- Hohe Anzahl an Überstunden
- Arbeitsunterbrechungen
- Geringe Trennung von Arbeit und Freizeit
- Schwierige Vereinbarkeit von Familie und Beruf
- Hohe körperliche Belastungen
- Konflikte oder Führungsprobleme im Betrieb
- Geringe Mitbestimmung – geringe Freiräume bei der Arbeits(zeit)gestaltung
- Fehlende Anerkennung
- Kurze oder fehlende Ruhezeiten
- Restrukturierungen
- tiefer Lohn
- …

13

13

3. Ursachen in der Arbeitswelt – Stress



* z.B. Scholz-Odermatt, S. und A. Zyska Cherix (2024): «Work-Related Mental Health Problems in Switzerland», Journal of Occupational and Environmental Medicine, Volume 66, Number 5, Mai 2024.

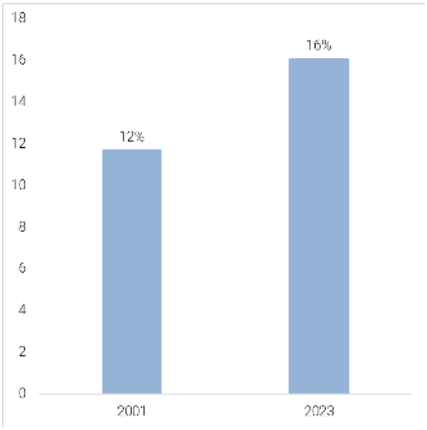
Seite 14

14

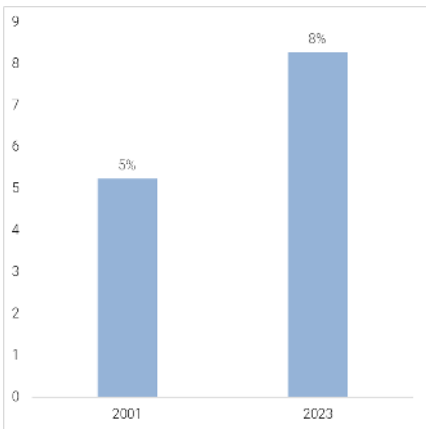
3. Ursachen in der Arbeitswelt – Stress

– Atypische Arbeitszeiten und unregelmässige Arbeitszeiten (u.a. Schichtarbeit, Nachtarbeit)

Anteil Arbeitnehmende mit Schichtarbeit
Schweizerische Arbeitskräfteerhebung (SAKE), 2001 und 2023, in %



Anteil Arbeitnehmende mit Arbeit auf Abruf
Schweizerische Arbeitskräfteerhebung (SAKE), 2001 und 2023, in %



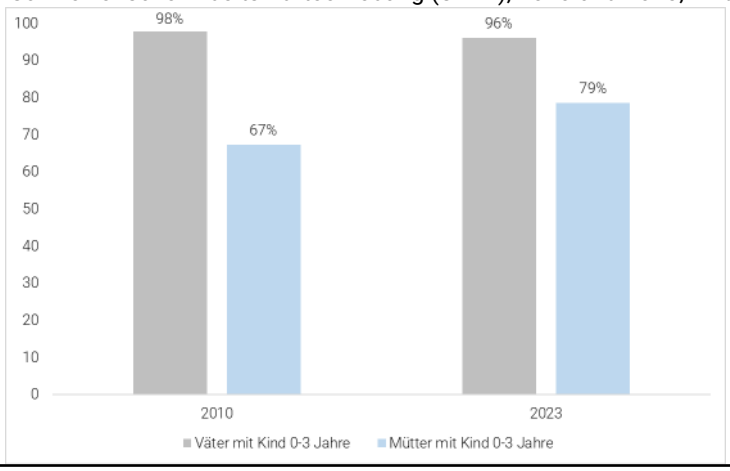
15

15

3. Ursachen in der Arbeitswelt – Stress

- Vereinbarkeit von Familie und Beruf

Erwerbsquote von Eltern mit Kindern zwischen 0 und 3 Jahren
Schweizerische Arbeitskräfteerhebung (SAKE), 2010 und 2023, in %



79% der Frauen mit kleinen Kindern und 96% der Männer sind erwerbstätig. Alleine in den letzten 13 Jahren entspricht dies bei den Müttern einer Zunahme um 12%-Punkte.

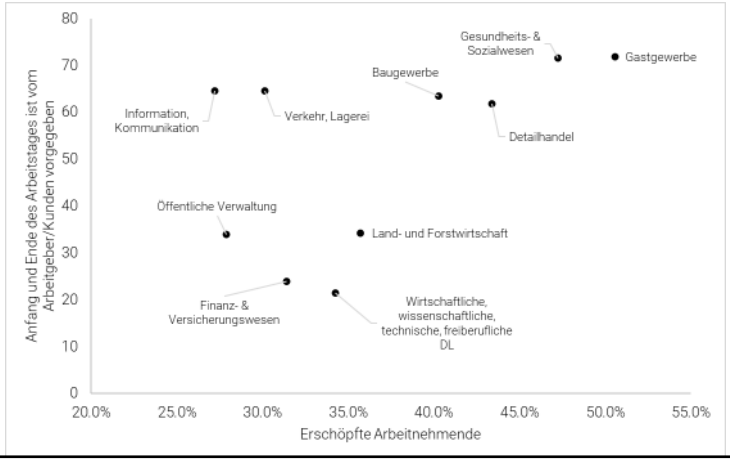
16

16

3. Ursachen in der Arbeitswelt – Stress

– Freiräume bei der Arbeits(zeit)gestaltung

Anteil der Arbeitnehmenden mit vorgegebenen Arbeitszeiten und Anteil erschöpfte Arbeitnehmende
Schweizerische Arbeitskräfteerhebung (SAKE), Barometer gute Arbeit (Travail.Suisse, BFH), 2023/2024



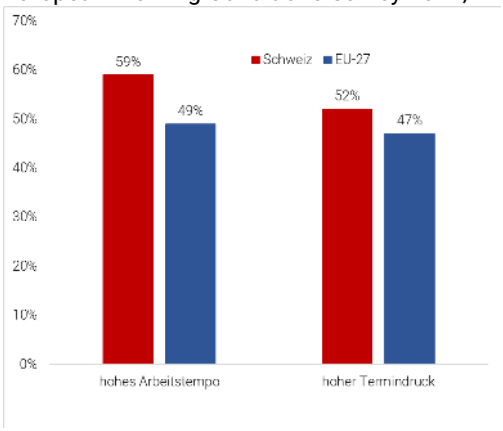
17

17

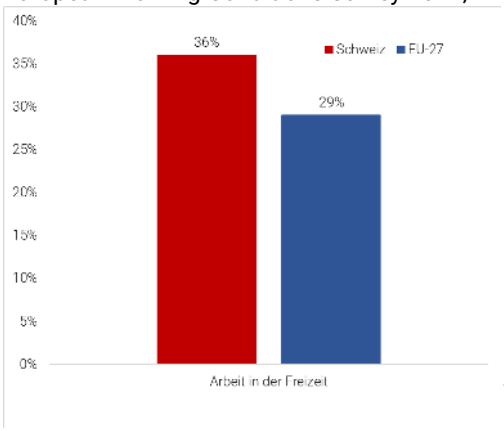
3. Ursachen in der Arbeitswelt – Stress

– Arbeitstempo, Termindruck, Arbeitsmenge – zu hohe Arbeitslast

Anteil der Arbeitnehmenden mit häufig oder immer hohem Arbeitstempo oder Termindruck
European Working Conditions Survey 2021, in %



Anteil der Arbeitnehmenden, die in der Freizeit arbeiten, um Arbeitsanforderungen zu erfüllen
European Working Conditions Survey 2021, in %



18

18

3. Ursachen in der Arbeitswelt

Zwischenfazit:

Stressfaktoren haben in der Arbeitswelt teilweise zugenommen und erklären Zunahme von Stress, Erschöpfung und psychischen Erkrankungen teilweise:

- **Flexibilität**: Arbeit auf Abruf, befristete Arbeitsverhältnisse, Überstunden, Arbeiten in der Freizeit, überlange Arbeitstage
- **Arbeitsintensität**: technologische Veränderungen mit zunehmenden Arbeitsunterbrechungen, vielen Kommunikationskanälen, Zunahme von Reizen (z.B. visuelle Reize)
- **Beschleunigung**: Arbeitsgeschwindigkeit, Termindruck
- **Entgrenzung** von Privat und Arbeitsleben
- Höhere **Arbeitspensen** bei Familien - Mehrfachbelastung durch Vereinbarkeit von Familie und Beruf
- …

Bekannte Risiken bleiben bestehen:

- Schichtarbeit
- hohe körperliche Belastungen
- …

19

19

4. Massnahmen

20

20

4. Massnahmen

Feststellungen:

- Zunahme psychosozialer Risiken ist ein gesellschaftliches, kein individuelles Problem – das zeigt die weite Verbreitung – Selbstoptimierung unterstellt, dass ein «immer mehr» möglich ist
- Veränderte gesundheitliche Risiken für Arbeitnehmende erfordern strukturelle Massnahmen
- Massnahmen sind je nach Branche und Betrieb unter Umständen sehr unterschiedlich
- Psychosoziale Risiken ergeben sich häufig aus einem Zusammenspiel von
  - fehlender Anerkennung,
  - Fremdsteuerung,
  - hoher Arbeitslast und Intensität und
  - Unsicherheit

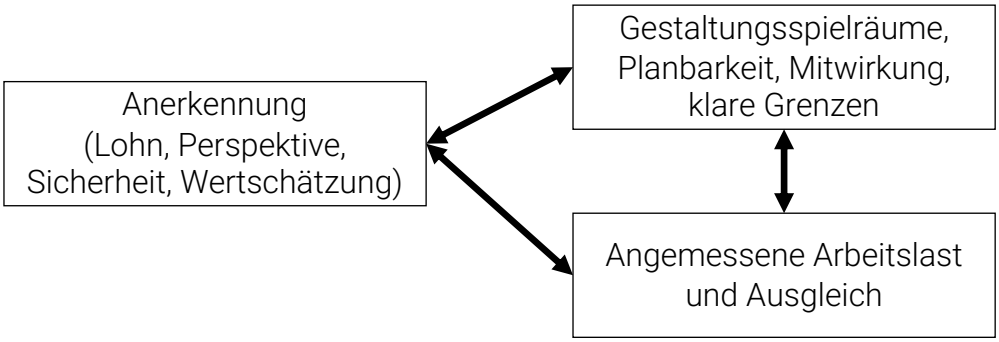
21

21

4. Massnahmen

Feststellungen:

- Reduktion psychosozialer Risiken müssen deshalb unter anderem ansetzen bei
  - Anerkennung über Lohn, berufliche Perspektiven, Sicherheit, Wertschätzung
  - Gestaltungsspielräumen, Planbarkeit, Mitwirkung, klaren Grenzen,
  - Angemessene Arbeitslast und -intensität mit entsprechenden Ausgleichsmöglichkeiten



22

22

4. Massnahmen

Ansätze:

Hohes Arbeitstempo, Überstunden, hohe Arbeitsintensität, Schichtarbeit erfordern ausreichende Kompensation:

- → Überstunden-Monitoring – Verhinderung und rasche Reduktion von Überstunden
- → Reduktion der Arbeitszeit wie z.B. im Gesundheitswesen angestrebt
- → Verhinderung überlanger Arbeitstage wie sie heute bestehen, etwa im Detailhandel, Kindertagesstätten, persönlichen Dienstleistungen (z.B. Coiffeure)

Die Zunahme der Erwerbstätigkeit beider Elternteile erfordert ein höheres Mass an Planbarkeit und Flexibilität für Arbeitnehmende:

- → Einsatzpläne im Gesundheitswesen oder der Gastronomie
- → Flexibilität für Arbeitnehmende bei Arbeitsbeginn und -ende ermöglichen
- → wöchentliche Höchstarbeitszeit im Verhältnis zum Beschäftigungsgrad festlegen

23

23

4. Massnahmen

Ansätze:

Technologischer Wandel, zunehmende Arbeitsunterbrechungen, Entgrenzung von Arbeits- und Privatleben:

- → Massnahmen zur Trennung von Arbeit und Freizeit z.B. mit der Etablierung eines Rechts auf Nicht-Erreichbarkeit und Erarbeitung von Homeoffice-Reglementen unter Mitwirkung der Arbeitnehmenden
- → Reduktion der Kommunikationskanäle und der (visuellen Reize)

Betriebe als soziale Orte leben:

- → Gemeinsame Arbeitstage, gemeinsame Pausen, regelmässigen informellen Austausch ermöglichen
- → Offene Betriebskultur, offener Umgang mit Konflikten – Konfliktgefässe schaffen
- → Anerkennung der Arbeit

24

24

5. Diskussion

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit
–
Ich freue mich auf die Diskussion

25

25

6. Ausgewählte Literatur

Arbeitsbedingungen, Stress und Erschöpfung - Schweiz:

Pekruhl U. und C. Vogel (2018): «Zusammenhänge zwischen ausgewählten Arbeitsbedingungen und Zufriedenheit, Engagement und Erschöpfung von Arbeitnehmenden in der Schweiz – Auswertung des European Working Conditions Survey 2015», Fachhochschule Nordwestschweiz.

Tritschler N., A. Elfering, L. Meier: (2022): «Potenzielle Ursachen und Entwicklung von arbeitsbedingtem Stress, Befinden und Arbeitsbedingungen von Schweizer Erwerbstätigen. Literatur-, Querschnitts- und Längsschnittanalyse von 2005-2019», Studie im Auftrag des Staatssekretariats für Wirtschaft (Seco).

Bachmann N. (2014): «Soziale Ressourcen als Gesundheitsschutz: Wirkungsweise und Verbreitung in der Schweizer Bevölkerung und in Europa (Obsan Dossier 27), Schweizerisches Gesundheitsobservatorium, Neuenburg.

Forschungsstelle Sotomo (2024): «CSS Gesundheitsstudie 2024 – Wie geht es Ihnen?», Luzern.

Travail.Suisse (2023): «Stress und Erschöpfung bei Arbeitnehmenden – Ursachen, Folgen und Massnahmen für die Arbeitswelt», Bern Mai 2023.

26

26

6. Ausgewählte Literatur

Arbeitsbedingungen, Stress und Erschöpfung – international:

Schichtarbeit:

Kecklund G. und J. Axelsson (2016): «Health consequences of shift work and insufficient sleep», British Medical Journal, Band 355, London.

Digitaler Stress:

Gimpel H., Lanzl J., Manner-Romberg T. (2018): «Digitaler Stress in Deutschland – Eine Befragung von Erwerbstätigen zu Belastung und Beanspruchung durch Arbeit mit digitalen Technologien», Working Paper Nummer 101, November 2018, Düsseldorf.

Arbeitsunterbrechungen:

Keller A., L. Meier., A. Elfering, N. Semmer (2020): «Please wait until I am done! Longitudinal effects of work interruptions on employee well-being », WORK & STRESS, Vol. 34, Nr. 2, S. 148–167.

27

27

6. Ausgewählte Literatur

Arbeitsbedingungen, Stress und Erschöpfung - international:

Lange Arbeitstage:

Ervasti J. et. Al. (2021): “Long working hours and risk of 50 health conditions and mortality outcomes: a multicohort study in four European countries”, The Lancet – Regional Health Europe, Vol. 11, Dezember 2021.

Interessierte Selbstgefährdung:

Krause A, C. Dorsemagen, J. Stadlinger, S. Baeriswil (2012): «Indirekte Steuerung und interessierte Selbstgefährdung: Ergebnisse aus Befragungen und Fallstudien, in: B. Badura, A. Ducki, H. Schröder, J. Klose, M. Meyer (Hrsg.): «Fehlzeitenreport 2012: Gesundheit in der flexiblen Arbeitswelt», Heidelberg.

Guidelines:

World Health Organisation (2022): «WHO guidelines on mental health at work”, Genf.

28

28

6. Ausgewählte Literatur

Arbeitsbedingungen und psychische Erkrankungen:

Scholz-Odermatt, S. und A. Zyska Cherix (2024): «Work-Related Mental Health Problems in Switzerland», Journal of Occupational and Environmental Medicine, Volume 66, Number 5, Mai 2024.

SWICA/WorkMed (2022): «Krankschreibungen aus psychischen Gründen in der Schweiz: Hintergründe, Verläufe und Verfahren – Eine Analyse von Versichertendossiers der SWICA Krankentaggeldversicherung», Binningen, Köln, Winterthur, Wädenswil.

Niedhammer I. S. Bertrais, K. Witt (2021): «Psychosocial work exposures and health outcomes: a meta-review of 72 literature reviews with meta-analysis", Scandinavian Journal of Environmental Health, Vol. 47, Nr. 7, Oktober 2021.

Seidler A., M. Schubert (2021): "Systematischer Review der medizinisch-wissenschaftlichen Literatur zum Einfluss arbeitsbedingter psychosozialer Belastungen auf die Entstehung psychischer Beeinträchtigungen und Erkrankungen (insbesondere Depressionen) - Abschlussbericht"

Rugulies R. et.al. (2023): "Work-related causes of mental health conditions and interventions for their improvement in workplaces", The Lancet, Vol. 402, , Nr. 14,Oktober 2023.

29

29

6. Ausgewählte Literatur

Weiterführende Literatur:

Siegrist J. (2023): «Überforderung in der Arbeitswelt: Macht sie krank?», in: Fuchs Th., Iwer L., S. Micali (2018): «Das überforderte Subjekt – Zeitdiagnosen einer beschleunigten Gesellschaft», Berlin.

Kawohl W., W. Rössler (Hrsg.) (2018): «Arbeit und Psyche – Grundlagen, Therapie, Rehabilitation, Prävention – ein Handbuch», Stuttgart.

Haller L., S. Höhler, H. Stoff (2014): «Stress – Konjunkturen eines Konzepts», Zeithistorische Forschungen/Studies in Contemporary History, Ausgabe 11, S. 359-381.

Kury P. (2012): «Der überforderte Mensch – eine Wissensgeschichte vom Stress zum Burnout», Frankfurt am Main.

Rosa H. (2005): «Beschleunigung – Die Veränderung der Zeitstruktur in der Moderne», Frankfurt am Main.

Weiler R. (Hrsg.) (1998): «Der Tag des Herrn – Kulturgeschichte des Sonntags», Wien/Köln/Weimar.

30

30