

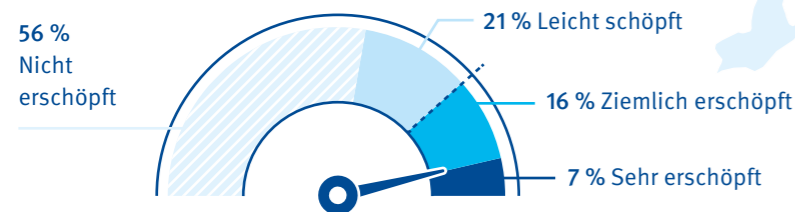
Psychische Gesundheit in der Schweiz

Ein grosser Teil der Erwerbstätigen in der Schweiz ist emotional erschöpft: Im Arbeitsleben fühlen sich viele einem hohen Tempo, Stress und Zeitdruck ausgesetzt. Kommen dazu z. B. fehlende Anerkennung, Angst um den Arbeitsplatz oder ein belastetes Arbeitsumfeld, kann dies zu einer Überlastung und dem Gefühl des Ausgebranntseins führen. Einige Beschwerden des sogenannten Burnouts entsprechen denen einer depressiven Erkrankung – jede:r Sechste, die:der sich ausgebrannt fühlt, erfüllt die Kriterien einer Depression.

Rund 23 % der Erwerbstätigen fühlen sich ziemlich oder sehr erschöpft

Nur etwas mehr als die Hälfte (56 %) verspürt derzeit keine Erschöpfungssymptome

Anteil der Erwerbstätigen in der Schweiz nach Grad der emotionalen Erschöpfung 2020

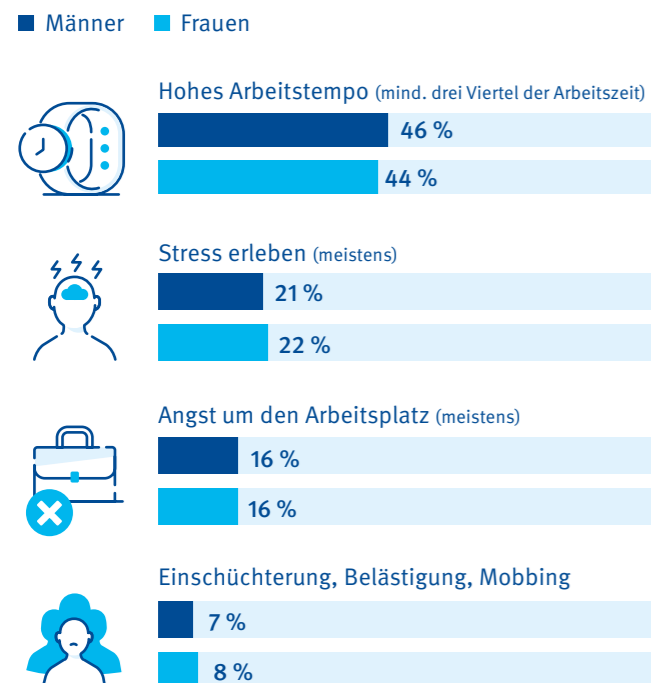


n = 2 846 Erwerbstätige von 16 bis 65 Jahren aus der deutsch-, französisch- und italienischsprachigen Schweiz, 03.02. bis 03.03. 2020

45 % sehen sich auf der Arbeit den Grossteil der Zeit einem hohen Tempo ausgesetzt

Im Schnitt ist ein Fünftel (21 %) die meiste Zeit gestresst

Ausgewählte psychosoziale Risiken bei der Arbeit



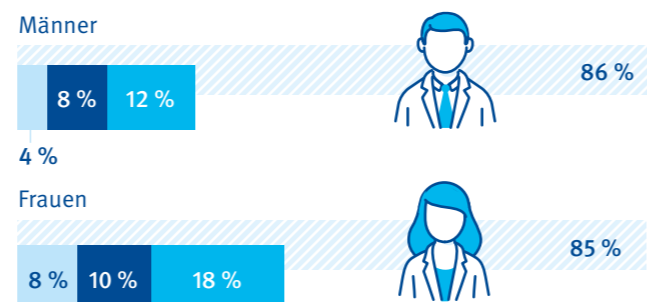
Schweizer Erwerbstätige von 15 bis 64 Jahren in 2017

Frauen verspüren häufiger psychische Belastung als Männer

Rund 28 % der Frauen leiden unter mittlerer psychischer Belastung bis hin zu schweren Depressionen, bei der männlichen Bevölkerung sind es 20 %

Psychische Gesundheit der Schweizer Bevölkerung

- Glücklich, immer / meistens
- Behandlung infolge psychischer Probleme
- Mittlere bis schwere Depression
- Mittlere / hohe psychische Belastung



Bevölkerung ab 15 Jahren in Privathaushalten in 2017

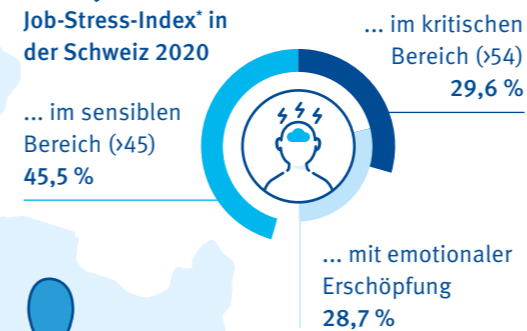
75 % der Erwerbstätigen befinden sich mindestens in einem sensiblen Stressbereich

Langfristig gestresste Mitarbeitende arbeiten weniger effizient und führen zu Produktionsverlusten: 2020 betrug der gesundheitsbedingte Produktionsverlust 7,63 Mrd. CHF

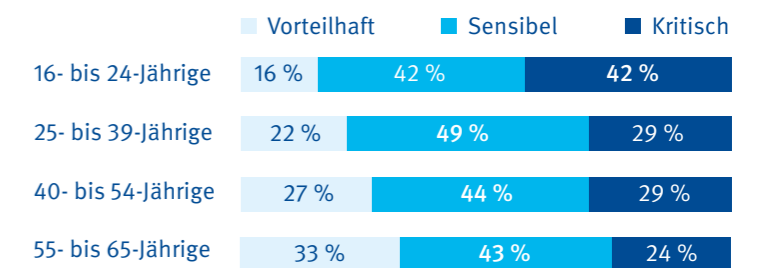
50,83

Job-Stress-Index* in der Schweiz 2020

Anteil der Erwerbstätigen:



Anteile der Erwerbstätigen nach Stressbereich und Altersgruppen



* Kennzahlen Job-Stress-Index: 0-45 Vorteilhaft (Ressourcen > Stress), 45-54 Sensibel (Ressourcen = Stress), 54-100 Kritisch (Ressourcen < Stress)

Burnout ist einer der 20 Hauptgründe für gescheiterte Start-ups

Hohe Verantwortung und Erfolgsdruck können in Verbindung mit fehlender Führungserfahrung zum Burnout führen

Top 5 Stressfaktoren für Start-up Gründer:innen

- Multi-Responsibility**
Ein breites Kompetenzlevel benötigen
- Emotionale Inanspruchnahme/Überbegeisterung**
Durch ständige Begeisterung von der eigenen Idee
- Zeit- & Erfolgsdruck**
Alles muss gleichzeitig erledigt werden
- Arbeitsunterbrechungen**
Durch Anliegen von Mitgründer:innen und Mitarbeitenden
- Unplanbarkeit**
Durch schnelles Wachstum und viele Interessen

Einfluss auf Team, persönliche Gesundheit, Führungskompetenzen und den Unternehmenserfolg

Einem Burnout vorbeugen – privat und auf der Arbeit

Bereits beim Auftreten erster Burnout-Symptome können Arbeitgebende und Betroffene durch entsprechende Massnahmen intervenieren

→ Symptome eines Burnouts sind z. B.

- Ständiger Zeitdruck
- Unruhe und Nervosität
- Verminderte Leistungsfähigkeit
- Sinn- & Hoffnungslosigkeit
- Schlafstörungen
- Infektanfälligkeit
- Rücken- und Kopfschmerzen
- Muskelverspannungen
- Übelkeit / Verdauungsprobleme
- Gewichtsveränderungen

→ Interventionsmöglichkeiten im Arbeitsalltag

- Erreichbare Ziele setzen, Erholungspausen einplanen
- Aufgaben umverteilen, Bereichswechsel
- Teamwork stärken
- Coachings zum Umgang mit Stress
- Entspannungsübungen
- Gesunde Lebensweise fördern

Quellen: Bundesamt für Statistik (CH), DearEmployee, DFV, Gesundheitsförderung (CH)