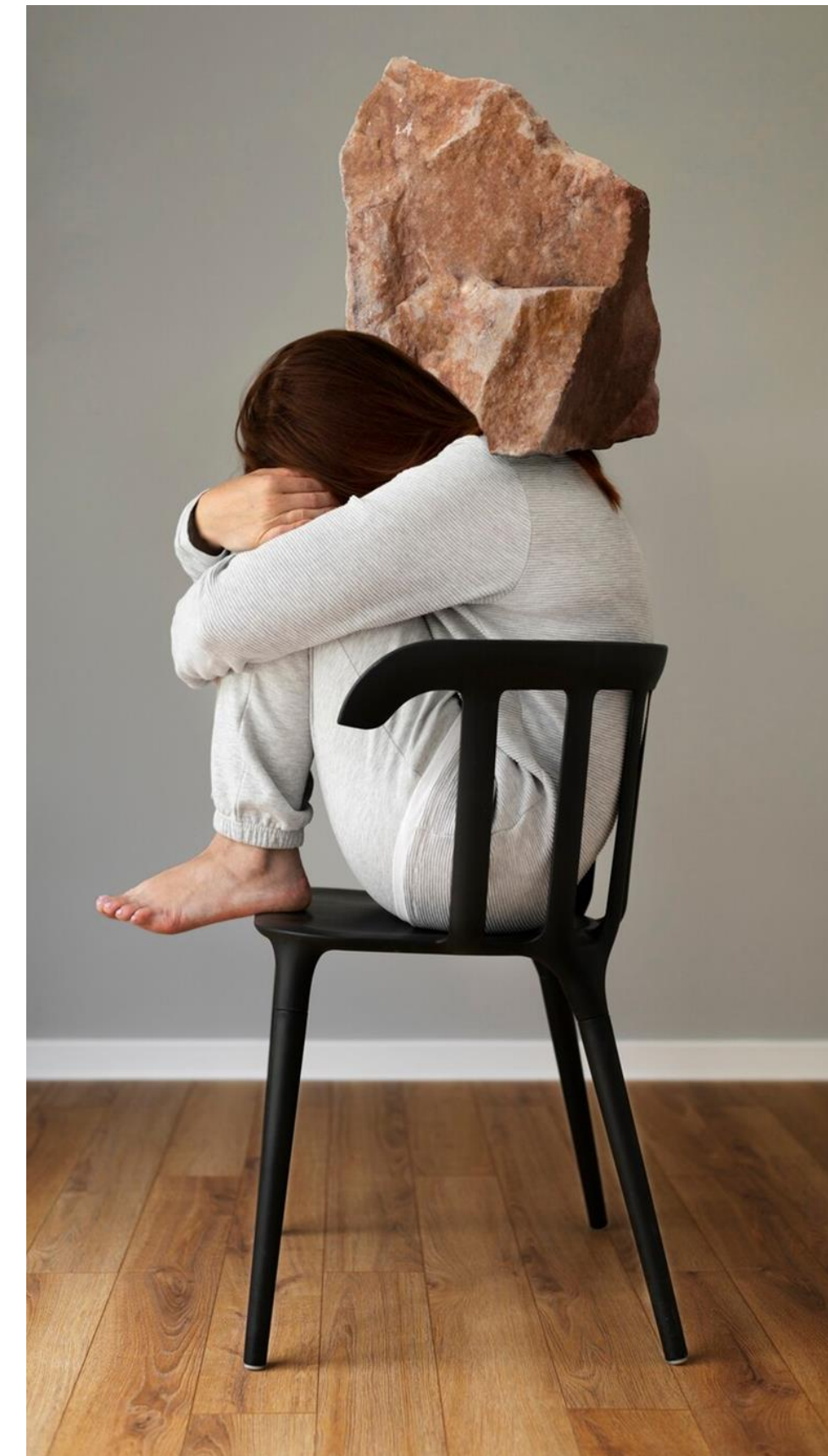




# Psychosoziale Risiken – Persönlicher Umgang & Bewältigung



# Definition: Psychosoziale Risiken

- Psychosoziale Risiken am Arbeitsplatz sind Risiken im beruflichen Umfeld, die psychische Belastungen oder Schädigungen verursachen können.
- Sie schliessen Verletzungen der persönlichen Integrität ein (Mobbing, sexuelle Belästigungen, ...).
- Ebenfalls beinhaltet sind Über- und Unterforderungen sowie fehlende Ressourcen zum Umgang mit den Belastungen.
- Sie können sich psychisch, körperlich und sozial negativ auswirken und z.B. zu arbeitsbedingtem Stress, Burnout und zur Depression führen.
- *Wenn das Gefühl besteht – „es wird mir alles zu viel“*

**Kurzzeitfolgen: akuter Stress**

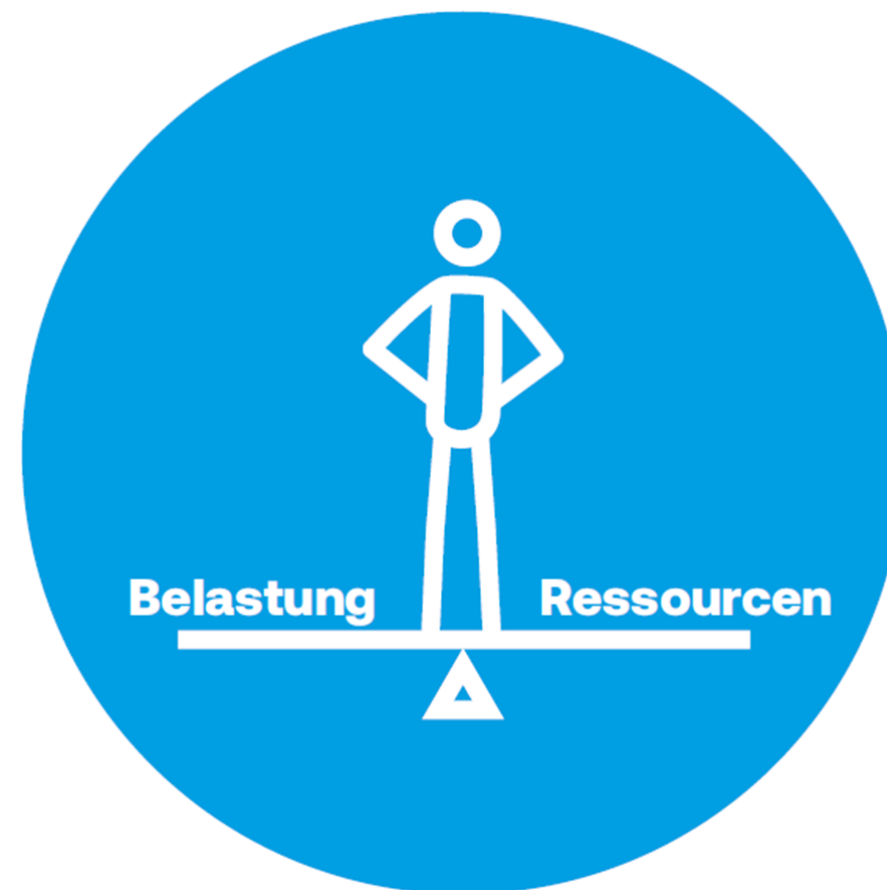
**Langzeitfolgen: chronischer Stress** mit Auswirkungen auf die psychische und körperliche Gesundheit

# Ressourcen - Belastungen

**Wichtig ist, dass die Ressourcen mindestens gleich hoch sind wie die Belastungen**

## **Belastungen**

- Arbeitsintensität und – komplexität
- Ungenügende Arbeitsorganisation
- Schlechte soziale Beziehungen am Arbeitsplatz
- Unangemessenes Management
- Mangelnde Autonomie
- Wertekonflikte
- Unsichere Arbeitsbedingungen



## **Äussere Ressourcen**

- Mittel, die dabei helfen Anforderungen zu bewältigen
- Auftreten von Stressoren zu mildern oder zu vermeiden

## **Innere Ressourcen**

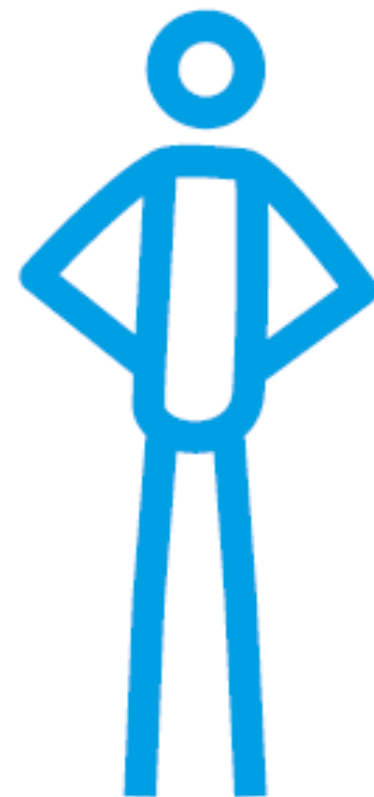
Dein Wissen / Können / Selbstvertrauen / soziales Verhalten / Konflikt und Kommunikationsfähigkeit / Denk- und Bewertungsmuster

# Zusammenhang Belastungen – Gesundheit

## Belastungen aus der Arbeit:

Arbeitsaufgabe, Arbeitsorganisation,  
soziale Bedingungen, Arbeitsplatz und  
Arbeitsplatzumgebungen

## Individuelle Leistungsvoraussetzungen



## Positive Folgen

z.B. Motivation, mehr Kraft,  
bessere Gesundheit, bessere  
Arbeitszufriedenheit

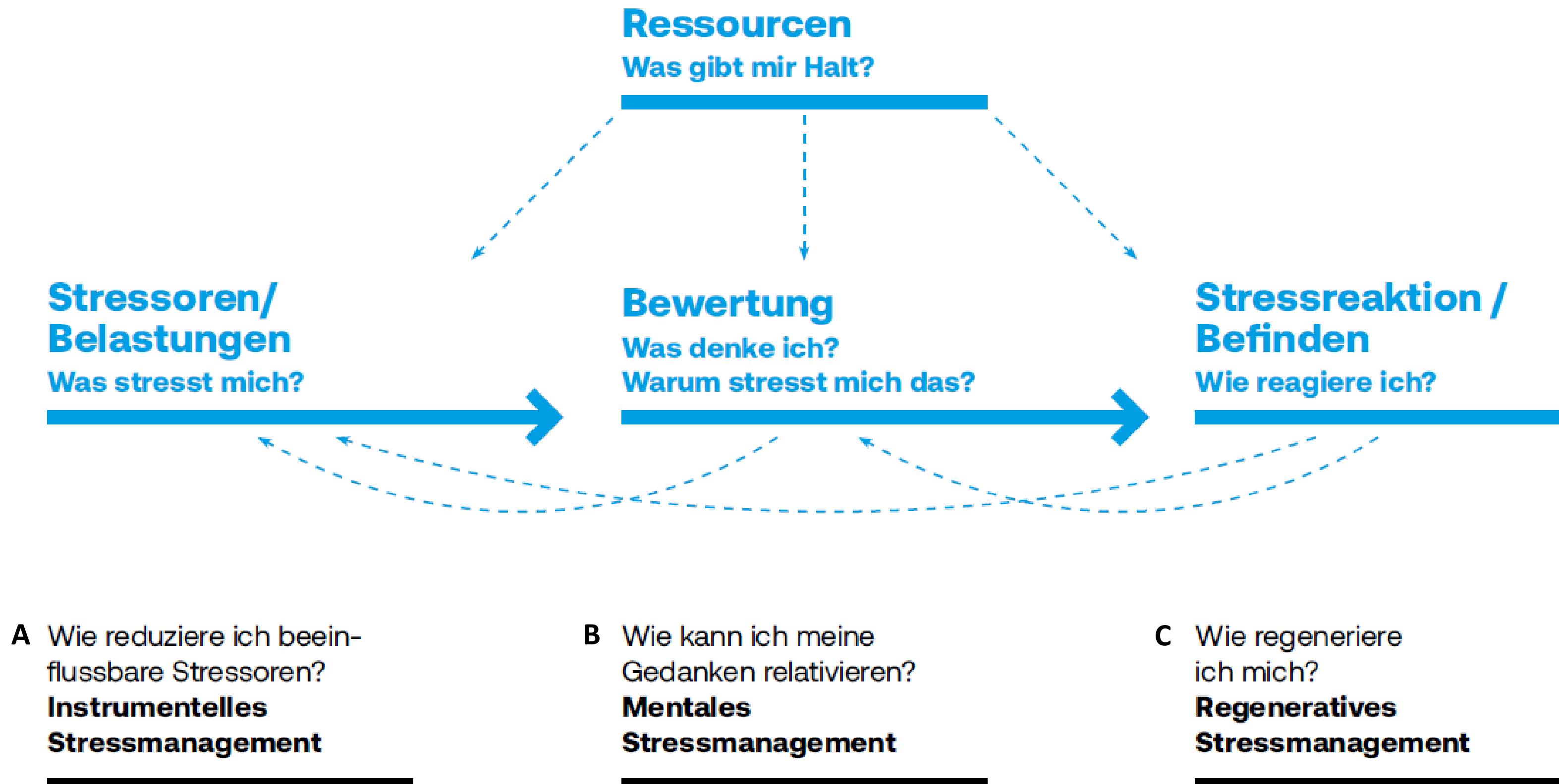
## negative Folgen

z.B. Demotivation, psychische,  
somatische Erkrankungen,  
Absenzen, Kündigung



Personen, die häufig bis sehr häufig  
gestresst sind, haben ein 5x höheres  
Depressionsrisiko

# Stressmodell - Selbstreflektion





# A) Instrumentales Stressmanagement

## **Umgang mit Stressoren/Belastungen**

Wie reduziere ich beeinflussbare Stressoren / Belastungen am Arbeitsplatz?



### **Fachliche Kompetenzen erweitern**

Information, Fortbildung, kollegialer Austausch



### **Arbeitsorganisation optimieren**

Prioritäten, realistische Ziel- und Zeitplanung, Delegation, Ablaufplanung, Verteilung der Aufgaben



### **Sozialkommunikative Kompetenzen entwickeln**

Grenzen setzen, häufiger «Nein» sagen, Unterstützung suchen, Netzwerk aufbauen, positive Aspekte ansprechen

# B) Mentales Stressmanagement

## Wie kann ich meine Einstellung verändern?



### **Emotionale Introspektion**

Eigene Emotionen und Schwierigkeiten wahr- und ernstnehmen reduziert Stress.



### **Achtsamkeit und Selbstmitgefühl kultivieren**

Verständnis und Mitgefühl für sich selbst haben.



### **Situation als Herausforderung verstehen**

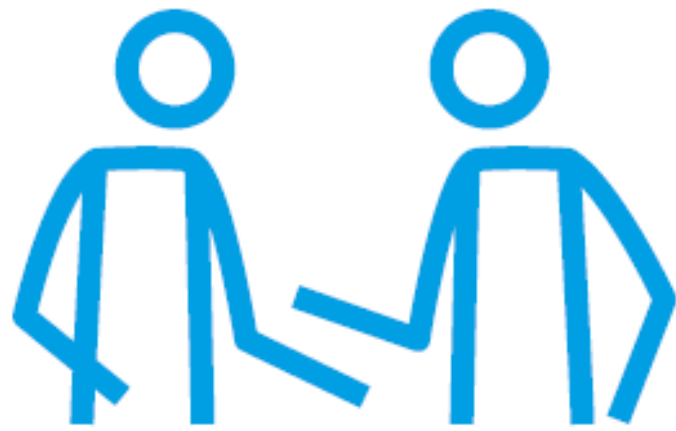
Auf Alarmismus verzichten, reduziert die Anfälligkeit für neurologische Krankheiten und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.  
Herausforderungen regen zum Handeln an und fördern Leistungsfähigkeit und Konzentration.

# **C) Regeneratives Stressmanagement**

**Wie regeneriere / erhole ich mich?**



**Regelmässige  
Bewegung**



**Pflege sozialer  
Kontakte**



**Positive Einstellungen  
(Kleine Dinge im Alltag  
geniessen, sich auf das  
Positive konzentrieren)**



**Regelmässiges  
Praktizieren einer  
Entspannungstechnik  
(z.B. Meditation, malen  
etc.)**



**Unterstützung durch  
Fachspezialisten holen  
(Ärzte/Therapie)**



# Auswirkungen

## **Für die betroffene Person**

- Psychisches Leid
- Unwohlsein am Arbeitsplatz
- Motivationsprobleme
- Burnout / Depression
- Negative Auswirkungen auf die Angehörigen

## **Für den Betrieb**

- Absentismus (Arbeitsunfähigkeit)
- Präsentismus (Arbeiten, obwohl der Gesundheitszustand es nicht zulässt)
- Produktivitäts- und Qualitätseinbussen
- Personalfluktuation

## **Symptome bei den Betroffenen**

- Körperliche: Kopf-, Gelenkschmerzen, Schlafstörungen, Herz-Kreislaufprobleme, etc.
- Psychische: Erhöhte Empfindlichkeit, Nervenzusammenbruch, Angst, etc.
- Kognitive: Konzentrationsstörungen, Fehler, Vergesslichkeit, etc.
- Verhalten: Einnahme von Beruhigungs-/Aufputschmitteln, Abschottung, etc.



## **Was können wir im Betrieb verändern und verbessern? Gibt es Optimierungspotenzial?**

Belastungen reduzieren?

- Prozess optimieren?
- Schulungen organisieren?

Ressourcen erhöhen?

- Verhaltensweise optimieren?
- Häufigeres Debriefing?

Haben wir eine Vertrauensperson im Unternehmen?

Falls nein – wenden Sie sich an

- Personalarzt/-ärztin, Hausarzt/-ärztin, ärztlichen Notfalldienst

# Was tun als Vorgesetzte?

## **Wenn Sie Anzeichen von mangelndem Wohlbefinden bei einem Mitarbeitenden feststellen:**

- Suchen Sie das Gespräch unter 4 Augen; teilen Sie die Beobachtungen und Befürchtungen mit; hören Sie zu; falls die Person reden möchte, fragen Sie nach, wie die Situation verbesserbar wäre; Termin für weiteres Gespräch vereinbaren; allenfalls an Mediator:in oder Fachperson verweisen.
- Z.B. SVA Zürich: • Aufhorchen • Abklären • Ansprechen • Auffordern • Aktiv bleiben: [Broschüre: Leitfaden für Vorgesetzte \(5A\)](#)

## **Wenn sich das Arbeitsklima im Team verschlechtert hat:**

- Gründe eruieren, entweder in Einzelgespräch (bei Spannungen) oder im Teamgespräch (bei organisatorischen Ursachen)
- Helfen Sie mit, die Rahmenbedingungen zu verbessern
- Die Unterstützung durch das Management/Geschäftsleitung sicherstellen

## **Wenden Sie sich an Fachspezialist:innen!**

# Links

SECO: Schutz vor psychosozialen Risiken am Arbeitsplatz - Informationen für Arbeitgeber:innen

[Schutz vor psychosozialen Risiken am Arbeitsplatz - Informationen für Arbeitgeber und Arbeitgeberinnen](#)

[Psychosoziale Risiken am Arbeitsplatz](#)

EKAS Box Selbstmanagement, was ist Stress?

[EKAS-Box: Was ist Stress? - Stressbewältigung und Selbstmanagement im Büro](#)

PSY4WORK, das Netzwerk der Arbeits-und Organisationspsychologen in der Schweiz

[Willkommen](#)

Stressnostress ist ein Onlineportal, bietet Hilfen zur Stressreduktion an

[stressnostress.ch | Stressabbau und -prävention am Arbeitsplatz](#)

Gesundheitsförderung Schweiz, Kampagne «Wie geht's dir?»

[«Wie geht's dir?» - Über alles reden, auch über psychische Gesundheit | Wie geht's dir?](#)

Alle kantonalen Anlaufstellen: [Trägerschaft | Wie geht's dir?](#)

Pro Mente Sana vertritt die Interessen von psychisch beeinträchtigten Menschen und stärkt mit der «Wie geht's dir?»-Kampagne und dem ensa Programm die psychische Gesundheit der Bevölkerung

[Pro Mente Sana | Psychische Gesundheit stärken | Pro Mente Sana | Psychische Gesundheit stärken](#)

Quelle Illustrationen/Bilder: Freepik und Safe at Work Schulungsunterlagen



[safeatwork.ch](https://safeatwork.ch)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Finanziert durch die EKAS  
[www.ekas.ch](https://www.ekas.ch)