



VERBAND ZÜRCHER HANDELSFIRMEN
ARBEITGEBER-ORGANISATION FÜR HANDEL,
DIENSTLEISTUNGEN, INDUSTRIE UND GEWERBE

**kaufmännischer
verband**

*mehr wirtschaft. für mich.
in zürich.*

PSYCHOSOZIALER GESUNDHEITSSCHUTZ AM ARBEITSPLATZ



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 zum Burnout führen können. Der Grund dafür dürfte in den sozio-ökonomischen und den sozio-kulturellen Veränderungen (technologischer Wandel, Digitalisierung, Globalisierung, Wettbewerbsintensivierung, Werte- und Gesellschaftswandel, demographische Veränderungen) liegen, die immer höhere Anforderungen an die Mitarbeitenden und Arbeitgeberin stellen.

INFORMATIONSPFLICHTEN DER ARBEITGEBERIN

Das Gesetz verpflichtet die Arbeitgeberin, 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 ARBEITGEBERIN 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 Arbeitgeberin von den Belastungen weiss, kann 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:

- **stress-no-stress.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 eines jeden Vorgesetzten und Personalverantwortlichen gehört es, auf die Gesundheit seiner Mitarbeitenden zu achten, entsprechende Alarmsignale und Beschwerden ernst zu nehmen und mit den Mitarbeitenden zu besprechen. Je nach Situation hat die Führungskraft für 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:

- **stress-no-stress.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

Für weitergehende Informationen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung:

- **Mitarbeitende:** Rechtsdienst und Psychologische Beratung des Kaufmännischen Verbandes Zürich
- **Arbeitgeberinnen:** Rechtsdienst des VZH



VERBAND ZÜRCHER HANDELSFIRMEN
ARBEITGEBER-ORGANISATION FÜR HANDEL,
DIENSTLEISTUNGEN, INDUSTRIE UND GEWERBE

**kaufmännischer
verband**

*mehr wirtschaft. für mich.
in zürich.*

IMPRESSUM

Verfasser und Herausgeber:

VZH Verband Zürcher Handelsfirmen, 8001 Zürich

Kaufmännischer Verband Zürich, 8001 Zürich

© Oktober 2018 – alle Rechte vorbehalten.

KONTAKT

VZH - VERBAND ZÜRCHER HANDELSFIRMEN

Löwenstrasse 11

8001 Zürich

Tel. 044 267 40 30

Fax 044 267 40 31

info@vzh.ch

www.vzh.ch

Kaufmännischer Verband Zürich

Pelikanstrasse 18

8001 Zürich

Tel. 044 211 33 22

Fax 044 221 09 13

info@kfmv-zuerich.ch

www.kfmv-zuerich.ch