

Arbeitnehmendenbefragung «Barometer Gute Arbeit» zeigt zunehmenden Stress und psychische Belastung

Mit dem «Barometer Gute Arbeit» misst Travail.Suisse jährlich die Qualität der Arbeitsbedingungen in der Schweiz. Die repräsentativen Ergebnisse für 2025 zeigen, dass die Arbeitsqualität in der Schweiz insgesamt stabil bleibt – die psychische Gesundheit der Arbeitnehmenden verschlechtert sich aber weiter. Vier von zehn Personen fühlen sich am Ende ihres Arbeitstages regelmässig erschöpft. Mehr als ein Viertel gibt an, auch ausserhalb der üblichen Arbeitszeiten erreichbar sein zu müssen, was die Erholung erschwert.

Der Barometer Gute Arbeit, ein Kooperationsprojekt von Travail.Suisse, dem unabhängigen Dachverband der Arbeitnehmenden, und der Berner Fachhochschule (BFH), liefert seit 2015 mittels einer repräsentativen Umfrage bei Schweizer Arbeitnehmenden zuverlässige Ergebnisse zur Qualität der Arbeitsbedingungen in der Schweiz und ihren Veränderungen. Für die vorliegende 11. Ausgabe wurden 1'422 Personen in der ganzen Schweiz befragt. Die Kernergebnisse 2025 präsentieren sich wie folgt:

Stress und Überlastung: Wenn die Arbeit die Gesundheit belastet

Die Gesamtbeurteilung der Arbeitsqualität durch die Arbeitnehmenden ist verglichen mit 2024 leicht gesunken (von 67,7 Punkten auf 67 Punkte), wobei dieser Rückgang primär auf die erneute Verschlechterung der Gesundheitssituation zurückzuführen ist. 42,4 Prozent der Arbeitnehmenden leiden oft oder sehr häufig unter Stress, 41,1 Prozent fühlen sich nach einem Arbeitstag häufig emotional erschöpft. Die Hälfte aller Arbeitnehmenden leistet regelmässig Überstunden, und fast ein Viertel (24,3%) arbeitet mehr als zehn Stunden pro Tag. «Diese Zahlen zeigen deutlich, dass Überlastung keine Ausnahme mehr ist, sondern für viele Arbeitnehmenden zum Alltag geworden ist», so Adrian Wüthrich, Präsident von Travail.Suisse. «Trotz Erschöpfung oder Krankheit zu arbeiten, ist zu alltäglich geworden. Verschlechterungen des Arbeitsgesetzes, wie sie aktuell im Parlament diskutiert werden – Stichwort 17-Stunden-Tage und Unterbrechung der Ruhezeit, bekämpft Travail.Suisse deshalb vehement.»

Ständige Erreichbarkeit und schwierige Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben

Das Barometer 2025 zeigt auch eine zunehmende Schwierigkeit, sich von der Arbeit abzugrenzen. So geben 27,8 Prozent der Befragten an, dass von ihnen erwartet wird, auch ausserhalb der Arbeitszeiten erreichbar zu sein. 32,5 Prozent geben an, dass sie unter der Woche nicht genügend Zeit haben, um sich zu erholen. Ein Fünftel der Befragten hält es sogar für fast unmöglich, Beruf und Privatleben unter einen Hut zu bringen. Jackie Vorpe, Leiterin Bildungspolitik bei Travail.Suisse: «Es scheint immer mehr zu einem Privileg zu werden, nach der Arbeit noch genügend Energie für andere Dinge zu haben. Arbeit darf nicht auf Kosten der Gesundheit und des Privatlebens gehen.» Léonore Porchet, Vizepräsidentin von Travail.Suisse, fügt hinzu: «Wenn sich vier von zehn Arbeitnehmenden regelmässig erschöpft fühlen, ist das ein kollektives Alarmsignal. Wir müssen jetzt handeln, um allen Arbeitnehmenden das Recht auf Erholung zu garantieren. Eine moderne Arbeitspolitik muss die Ruhezeit als ein wesentliches Gut schützen.»

Homeoffice und Flexibilität

Digitalisierung, künstliche Intelligenz und neue Organisationsformen wie Homeoffice definieren Arbeitsplätze neu – manchmal schneller, als Unternehmen und Arbeitnehmende sich daran anpassen können. In diesem Zusammenhang wird das Gleichgewicht zwischen Flexibilität, Sicherheit und Gesundheit zu einer zentralen Herausforderung. Homeoffice hat sich dauerhaft in der Arbeitswelt etabliert: Im Jahr 2025 haben 42,6 Prozent

der Erwerbstätigen zumindest teilweise von zu Hause aus gearbeitet. Diese Arbeitnehmenden geben an, dank mehr Autonomie und Flexibilität insgesamt zufriedener zu sein. Arbeitsplätze ohne Homeoffice-Möglichkeit sind hingegen meist mit belastenderen Arbeitsbedingungen verbunden: mehr Stress, längere Arbeitstage und körperliche Belastungen. Aber auch Homeoffice hat teilweise negative Auswirkungen: Rund ein Viertel der Befragten gibt an, dass ihnen die sozialen Kontakte am Arbeitsplatz (26 %) und die physische Nähe zu anderen Menschen (22,8 %) fehlen. «Wir beobachten eine neue Kluft in der Arbeitswelt», erklärt Jackie Vorpe. «Diejenigen, die von Flexibilität profitieren, gewinnen an Gesundheit und Motivation, während die anderen unter immer belastenderen Arbeitsbedingungen leiden.» Adrian Wüthrich folgert daraus: «Es braucht mehr Handlungsfreiheit, Vorhersehbarkeit und Autonomie in der Zeitgestaltung für alle Arbeitnehmenden. Attraktive Arbeitszeiten dürfen nicht nur den qualifizierten Berufen vorbehalten sein.» Angesichts dieser Feststellungen fordert Travail.Suisse eine Begrenzung der Überstunden und der zu langen und fragmentierten Arbeitstage. Ausserdem muss der Zugang zur Weiterbildung verbessert werden, insbesondere für Teilzeitbeschäftigte, um den technologischen Veränderungen in der Arbeitswelt zu begegnen.

Auskünfte

- Adrian Wüthrich, Präsident Travail.Suisse, 079 287 04 93
- Léonore Porchet, Vizepräsidentin Travail.Suisse, 079 350 67 43
- Jackie Vorpe, Leiterin Bildungspolitik Travail.Suisse, Projektleiterin «Barometer Gute Arbeit», 078 895 01 37
- Tobias Fritschi, Studienautor, Dozent Berner Fachhochschule BFH, 079 311 86 66

«Barometer Gute Arbeit»

Der «Barometer Gute Arbeit» ist ein Kooperationsprojekt von Travail.Suisse, dem unabhängigen Dachverband der Arbeitnehmenden, und der Berner Fachhochschule. Seit 2015 beleuchtet der Barometer jährlich die Qualität der Arbeitsbedingungen in der Schweiz und ihre Veränderungen, bewertet durch die Arbeitnehmenden selbst. Die Bewertung der Arbeitsbedingungen richtet sich dabei nach der Definition von guter Arbeit im Sinne von zukunftsfähiger Arbeit. Diese muss die Gesundheit der Arbeitnehmenden schützen, ihre Motivation erhalten und ihnen eine gewisse Sicherheit vermitteln.

- Mehr zum «Barometer Gute Arbeit» und ältere Auflagen: www.travailsuisse.ch/barometer