

05.05.2025 – 07:30 Uhr

Gesund arbeiten: Ein KI-Avatar für die Psyche



Olten (ots) -

Stress und Konflikte am Arbeitsplatz sind heute weit verbreitet. Neue Technologien helfen dabei, besser vorzubeugen. Die Webanwendung "Etwastun?!", entwickelt von Angestellte Schweiz und WorkMed, wird jetzt um eine digitale Begleiterin namens "Ella" erweitert. Sie basiert auf Künstlicher Intelligenz und unterstützt Nutzer*innen dabei, über mentale Herausforderungen am Arbeitsplatz zu sprechen und gemeinsam Lösungen zu finden.

"Etwastun?!" gibt es seit 2022. Die leicht zugängliche Plattform begleitet Menschen, die im Arbeitsbereich mit belastenden Situationen zu tun haben. Sie basiert auf den aktuellsten Forschungen im Bereich der psychischen Gesundheit und bietet ab sofort die Möglichkeit, mit einem KI-Avatar, "Ella", live zu chatten und zu sprechen. "Ella" gibt den Nutzer*innen vorbeugend Unterstützung und Ratschläge.

"Ella" stützt sich auf zwei Hauptquellen: Zum einen auf die Informationen, Übungen und Fallstudien von "Etwastun?!", die von den (Arbeits-)Psycholog*innen von WorkMed erstellt wurden, um gezielte Unterstützung zu bieten. In ihren Antworten verweist der Avatar auf geeignete Übungen, die direkt auf der Plattform durchgeführt werden können. Andererseits bringt "Ella" zusätzliches arbeitspsychologisches Wissen ein, um wissenschaftlich fundierte, aber verständlich dargestellte Empfehlungen zu geben.

Stress und Fehlzeiten reduzieren

Psychische Probleme, insbesondere am Arbeitsplatz, werden in der Gesellschaft immer sichtbarer. Daher gibt es vermehrt neue Studien zu diesem Thema. Laut WorkMed und SWICA sind 57 % der Arbeitsunfähigkeiten auf psychischen Problemen auf Konflikte am Arbeitsplatz zurückzuführen. Weitere aktuelle Zahlen finden Sie in der Daten- und Literaturo Auswertung von BAK Economics im Anhang.

Die Auswirkungen können für die Lebensqualität der Betroffenen sowie ihre finanzielle Situation erheblich sein. Lange Absenzen führen dazu, dass der Arbeitsplatz in Gefahr ist - und dass Leistungen von Sozial- und Privatversicherungen bezogen werden müssen. Auch für die Unternehmen, das Gesundheitssystem und damit die Volkswirtschaft sind die Belastungen erheblich.

"Psychische Belastungen am Arbeitsplatz betreffen nicht nur Einzelpersonen - sie fordern auch Vorgesetzte und Teams. Deshalb braucht es für alle niederschwellige, zugängliche Hilfestellungen, die Betroffene und ihr Umfeld stärken. "Ella" bietet genau das: eine interaktive Anlaufstelle, die Hilfe zur Selbsthilfe ermöglicht - anonym, verständlich und jederzeit verfügbar. Damit ist sie ein innovatives Plus auf der Webapp "Etwastun?!".", sagt Rachel Affolter von WorkMed AG.

Für **Jan Borer, Arbeitspsychologe bei Angestellte Schweiz**, ist daher klar: "In einer Zeit, in der wir zunehmend individuell arbeiten, wird die Eigenverantwortung immer zentraler. Dies trifft insbesondere auf unsere Gesundheit zu. Wir müssen lernen, unser mentales Wohlbefinden proaktiv zu schützen. Der Name "Etwastun?!" soll die Nutzer dazu anregen, etwas zu unternehmen, um in ihrem beruflichen Umfeld psychisch gesund zu bleiben."

Die Expertise von "Etwastun?!" im Dienste aller

"Etwastun?!" wurde für ein breites Publikum konzipiert und richtet sich sowohl an Berufstätige als auch an Unternehmen, die die App ihren Mitarbeitenden zur Verfügung stellen. Der fachliche Leiter von WorkMed Niklas Baer und sein Team haben die Inhalte der Plattform mit dem Ziel entwickelt, die Prävention zu stärken.

Die App hat eine menschliche Dimension, denn sie ist das Ergebnis der langjährigen Erfahrung und Expertise der Psycholog*innen von WorkMed und ihrer direkten Beratung mit den Betroffenen. Ihre Empathie und ihr Know-how spiegeln sich in der App und damit auch im Austausch mit "Ella" wider.

Neue Technologien als Unterstützung

"Etwastun?!" stellt die Qualität der Informationen sicher und basiert sie auf neuesten Forschungsergebnissen. Unter den aktuellen Behandlungsmöglichkeiten zeigen innovative Technologien wie KI vielversprechende Ergebnisse. In den USA hat eine Studie der Universität Dartmouth eine deutliche Verbesserung der Symptome bei Menschen mit verschiedenen psychischen Problemen nach regelmässigen Gesprächen mit einer*em KI-basierten Gesprächspartner*in gezeigt.

Der Chatbot und Avatar wurde von Kuble - House of Intelligence entwickelt. "'Ella" ist ein gutes Beispiel, wie neue Technologien bei einem aktuellen und weit verbreiteten Problem zum Wohl der betroffenen Menschen eingesetzt werden können. Bei diesem sehr persönlichen Thema motiviert "Ella" dazu, sich mit Belastungen am Arbeitsplatz aktiv auseinanderzusetzen und Wege zur Verbesserung der Situation zu finden", sagt **Olivia Schiffmann**, welcheals **Partnerin bei Kuble** die Umsetzung verantwortet.

Diskrete und anonyme Hilfe

Psychische Belastung am Arbeitsplatz wird oft als persönliche Schwäche wahrgenommen - Hilfe zu suchen fällt daher nicht leicht. So ist der Rückgriff auf "Ella" spontan, von überall aus und ohne finanziellen Aufwand möglich. "Ella" bietet ein Live-Gespräch mit einer neutralen Gesprächspartnerin. Sie berücksichtigt die Besonderheiten jeder Situation und schlägt konkrete Ansätze und Hilfsmittel vor.

"Ella" soll die Unterstützung durch eine Fachperson jedoch nicht ersetzen, sondern sie ermutigt die/den Nutzer*in, sich beraten zu lassen, wenn ihr die geschilderte Situation fragwürdig erscheint.

Eine interdisziplinäre Arbeit

Mit "Ella" macht die erfolgreiche Zusammenarbeit zwischen der Arbeitnehmerorganisation Angestellte Schweiz, der WorkMed AG, der Kuble - House of Intelligence AG einen weiteren Schritt nach vorne. WorkMed bietet innovative Lösungen für die Behandlung, Prävention und Integration von Menschen mit psychischen Belastungen und Erkrankungen auf dem Arbeitsmarkt. Kuble unterstützt Unternehmen und Teams in der KI-Transformation - mit Beratung, Weiterbildung und individuellen KI-Lösungen. Angestellte Schweiz setzt sich seit über 100 Jahren für gute Arbeitsbedingungen ein, und zwar dynamisch, zuverlässig und nützlich. Das Unternehmen verfügt über Arbeitspsychologen, die Teil des Teams sind.

Daten- und Literatúrauswertung

Link: <https://ots.ch/AstqV4>

Pressekontakt:

Angestellte Schweiz:

Jan Borer, Arbeitspsychologe / Sozialpartnerschaft & Projekte

jan.borer@angestellte.ch +41 44 360 11 59

Tanja Tanneberger, Kommunikation (Deutsch)

tanja.tanneberger@angestellte.ch +41 44 360 11 21

Laure Fasel, Kommunikation (Français)

laure.fasel@angestellte.ch +41 44 360 11 28

WorkMed AG

Rachel Affolter Pflegefachfrau HF, MAS mental Health, operative Leiterin

rachel.affolter@workmed.ch +41 61 685 15 02
Dr. phil. Niklas Baer, Psychologe, fachlicher Leiter
niklas.baer@workmed.ch +41 61 685 15 01

Kuble - House of Intelligence
Olivia Schiffmann, Partnerin
olivia.schiffmann@kuble.com +41 79 776 28 63

Medieninhalte



"Ella" / Weiterer Text über ots und www.presseportal.ch/de/nr/100006251 / Die Verwendung dieses Bildes für redaktionelle Zwecke ist unter Beachtung aller mitgeteilten Nutzungsbedingungen zulässig und dann auch honorarfrei. Veröffentlichung ausschließlich mit Bildrechte-Hinweis.

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100006251/100931041> abgerufen werden.