

02.02.2026 - 09:23 Uhr

Psychische Belastungen nehmen zu: "Ella" vermehrt im Einsatz



Zürich, Binningen, Olten (ots) -

Psychische Belastungen entwickeln sich zunehmend zu einem der grössten Risiken für die Arbeitswelt, mit spürbaren Folgen für Mitarbeitende, Unternehmen und die Volkswirtschaft. Während Unterstützung oft zu spät greift, gewinnt frühe, niederschwellige Hilfe an entscheidender Bedeutung. Der Mental-Health-Chatbot "Ella" zeigt, wie verantwortungsvoll eingesetzte Technologie einen wichtigen Beitrag zur Prävention und zur Stärkung der mentalen Gesundheit leisten kann.

Zahlreiche Studien zeigen es deutlich: **Stress, Erschöpfung und andere psychische Erkrankungen gehören zu den zentralen Herausforderungen der heutigen Arbeitswelt.** Gleichzeitig steigen die gesundheitsbedingten Absenzen kontinuierlich. Mentale Gesundheit wird daher auch 2026 ein zentrales Thema für Wirtschaft, Politik und Gesellschaft bleiben.

Ergänzend stellen grosse KI-Plattformen fest, dass Nutzer*innen vermehrt Gespräche mit Anzeichen psychischer Probleme führen. Fachpersonen warnen in diesem Zusammenhang wiederholt davor, KI-Plattformen als Ersatz für ausgebildete Fachkräfte im Bereich der psychischen Gesundheit zu betrachten, da das Risiko von schädlichen oder irreführenden Ratschlägen besteht.

"Ella" ist anders als andere KI-Plattformen

Der hohe Bedarf an niederschwelliger Unterstützung zeigt sich auch an den steigenden Nutzerzahlen von Ella. Ella ist ein KI-basierter Mental-Health-Chatbot und Avatar innerhalb der Webanwendung "Etwastun?!", die von Angestellte Schweiz und WorkMed entwickelt, und von Kuble - House of Intelligence realisiert wurde. **Seit der Lancierung im Mai 2025 wurden bereits über 5'000 Konversationen mit Ella geführt.**

Im Unterschied zu anderen KI-Plattformen begleitet Ella Menschen gezielt bei Problemen im Arbeitsleben. Sie ist anonym nutzbar und bewusst als ergänzendes, präventives Angebot konzipiert, nicht als Ersatz für Therapie oder medizinische Behandlung. **Ella basiert auf den Inhalten von "Etwastun?!", die von Menschen für Menschen entwickelt wurden.** Die Webanwendung stützt sich auf die langjährige praktische Erfahrung und Forschung der Psychologinnen von WorkMed.

Nutzer*innen erhalten somit fundierte Impulse, nicht so bei allgemeinen KI-Systemen, deren Antworten primär auf algorithmischen Wahrscheinlichkeiten aus dem Internet beruhen.

Neu: Ella kann sich erinnern

Neu verfügt Ella über eine optionale Memory-Funktion. Diese ermöglicht es, Gespräche über längere Zeit hinweg fortzuführen. Ella kann dadurch gezielter nachfragen, Zusammenhänge erkennen und Nutzer*innen kontinuierlich begleiten. Die Funktion ist freiwillig, setzt einen Login voraus und kann jederzeit deaktiviert werden. Sämtliche Daten werden anonym in der Schweiz gehostet.

Hilfe kommt oft zu spät

Trotz alarmierender Zahlen suchen viele Betroffene Unterstützung erst sehr spät. Gründe dafür sind unter anderem Zeitdruck, Angst vor Stigmatisierung oder die Sorge, im beruflichen Umfeld als weniger belastbar wahrgenommen zu werden. Gerade am Arbeitsplatz fehlt es häufig an anonymen, niederschwelligen Angeboten, die frühzeitig ansetzen, bevor aus Belastung eine Erkrankung wird.

"Hilfe zu suchen ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von Mut, sich selbst ernst zu nehmen und sich weiterzuentwickeln. Selbsthilfe mit Unterstützung von Ella kann dafür ein wichtiger erster Schritt sein", **sagt Rachel Affolter operative Leiterin von WorkMed.**

Früh ansetzen statt später reparieren

"Aktuelle Studien zeigen klar, dass psychische Belastungen weiter zunehmen und erhebliche Kosten verursachen - für Betroffene ebenso wie für Unternehmen", sagt **Jan Borer, Arbeitspsychologe bei Angestellte Schweiz.**

"Umso wichtiger ist es, Menschen frühzeitig zu erreichen: anonym, ohne Hürden und direkt im Arbeitsalltag. Genau hier kann eine digitale Begleitung wie Ella einen entscheidenden Unterschied machen."

Ella richtet sich an Menschen, die sich orientieren, reflektieren oder entlasten möchten, bevor der Druck zu gross wird. Gerade diese frühe Begleitphase gilt als entscheidender Hebel, um langfristige Ausfälle und persönliche Leidenswege zu verhindern.

"KI wird sich auch 2026 stark weiterentwickeln. Entscheidend ist, dass wir sie achtsam und verantwortungsvoll einsetzen", **sagt Olivia Schiffmann, Partnerin bei Kuble - House of Intelligence.**

Ella steht dir anonym und kostenlos zur Seite:

<https://www.etwastun.ch/sign-up-page>

Literatur und Datenquellen:

<https://ots.ch/9wA5mZ>

[Bessere Gesundheit am Arbeitsplatz, aber psychische Erkrankungen erfordern mehr Aufmerksamkeit | Kanton Zürich](#)

Pressekontakt:

Angestellte Schweiz:

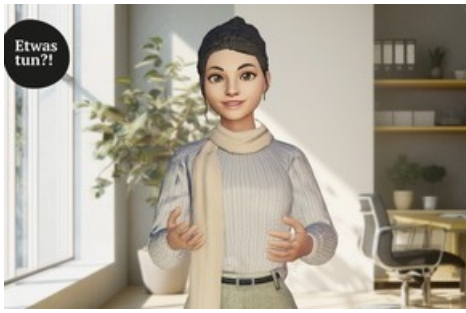
Jan Borer, Arbeitspsychologe / Sozialpartnerschaft & Projekte
jan.borer@angestellte.ch +41 44 360 11 59

Tanja Tanneberger, Kommunikation
tanja.tanneberger@angestellte.ch +41 44 360 11 21

WorkMed AG
Rachel Affolter Pflegefachfrau HF, MAS Mental Health, operative Leiterin
rachel.affolter@workmed.ch +41 61 685 15 02

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

Medieninhalte



Ella berät dich, sprich mit ihr. / 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/100006251/100938205> abgerufen werden.