

November 2019



Stress im Arbeitsumfeld – erkennen und vorbeugen

Ressourcen stärken und Belastungen reduzieren

1 Stress im Arbeitsumfeld: Was ist das?

Im Arbeitsalltag kann man mit folgenden Situationen konfrontiert werden, welche Stress erzeugen:

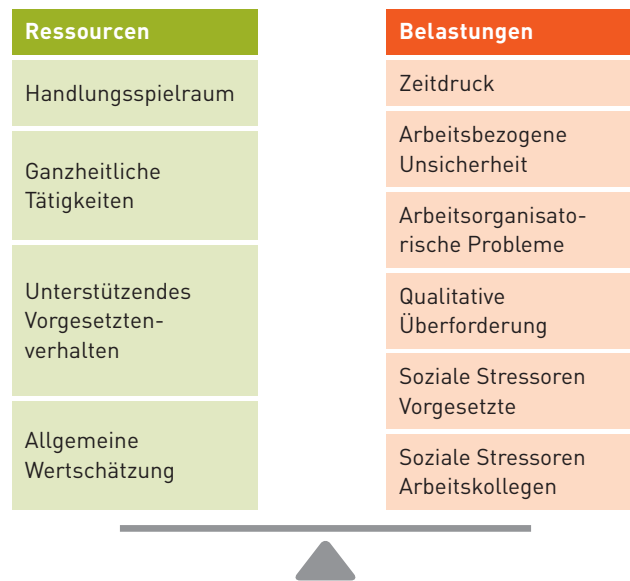
- Überhöhte Zielsetzungen und Anforderungen sowie Zeitdruck
- Entgrenzung zwischen Privat- und Berufsleben
- Unklare oder widersprüchliche Aufträge sowie unklare Zuständigkeiten und Rollen
- Fehlende oder ungünstige Arbeitsmittel/ Umgebungsbedingungen
- Arbeitsunterbrechungen
- Fehlender Handlungsspielraum
- Mangelnde Wertschätzung
- Konflikte mit Mitarbeitenden und Vorgesetzten oder wenig Unterstützung durch sie
- Mangelhafte Kommunikation, fehlende Information
- Arbeitsplatzunsicherheit
- Beeinträchtigung der persönlichen Integrität (Mobbing, sexuelle Belästigung usw.)

2017 waren gemäss Bundesamt für Statistik über die Hälfte der Erwerbstätigen mit mindestens drei dieser Risikofaktoren konfrontiert. Verfügen sie gleichzeitig über zu wenige Möglichkeiten (Ressourcen), um darauf angemessen reagieren zu können, kann es längerfristig zu einem Ungleichgewicht kommen. Rund ein Viertel der Schweizer Bevölkerung ist davon betroffen: Sie weisen mehr Belastungen als Ressourcen auf (siehe Job-Stress-Index 2018).

1.1 Die Auswirkungen von Stress

Wesentlichen Einfluss auf die psychische und physische Gesundheit der Arbeitnehmenden hat die Erholung. Findet in den Phasen mit hohen Belastungen keine genügende Erholung mehr statt, befinden sich die Betroffenen in einem dauernden Anspannungszustand, der, wenn er über längere Zeit anhält, zu Erschöpfung führen kann. Und wer erschöpft ist, hat ein erhöhtes Risiko, krank zu werden. Psychische Folgen von anhaltendem Stress sind beispielsweise Reizbarkeit, Interessensverlust, Energiemangel, Depressionen, Erschöpfung und Burnout. Physische Folgen können unter anderem Muskel- und Gelenkschmerzen, Schulter- und Rückenschmerzen, Herz-Kreislauf-Störungen sowie Magen-Darm-Beschwerden sein.

ARBEITSBEDINGUNGEN



Quelle: Job-Stress-Index 2018

Auch die Arbeitszufriedenheit, die Motivation der Arbeitnehmenden und die Leistungsfähigkeit sinken, wenn Arbeitnehmende über längere Zeit unter Stress leiden. Dies kann unter anderem auch zu erhöhter Fehleranfälligkeit und mehr Unfällen führen. Dazu kommt, dass sich bei lange anhaltenden Stresssituationen das eigene Gesundheitsverhalten meist verschlechtert: Eine gesunde Ernährung wird vernachlässigt, gleichzeitig steigt der Konsum von Alkohol und Nikotin.

Weiterführende Informationen und Angebote

- Broschüre [«Erschöpfung frühzeitig erkennen, Burnout vorbeugen»](#), Staatssekretariat für Wirtschaft Seco, 2015
- Broschüre [«Schutz vor psychosozialen Risiken am Arbeitsplatz – Informationen für Arbeitgeber und Arbeitgeberinnen»](#), Staatssekretariat für Wirtschaft Seco, 2016
- Faktenblatt [«Job-Stress-Index 2018»](#), Gesundheitsförderung Schweiz
- Online-Befragung [«Friendly Work Space Job-Stress-Analysis»](#), Gesundheitsförderung Schweiz
- Kurzcheck zu Stress-Signalen, [stressnostress.ch](#)

2 Stress im Arbeitsumfeld: Wie erkennt man ihn?

Um Stresssituationen besser bewältigen zu können, braucht es eine Analyse der Belastungsfaktoren und der persönlichen Ressourcen. Hier finden Sie zwei Ansätze, die eine solche Analyse zur besseren Einschätzung der aktuellen Situation ermöglichen.

2.1 Friendly Work Space Job-Stress-Analysis

Bei diesem Angebot für Unternehmen handelt es sich um einen internetbasierten Fragebogen, der mit wenig Aufwand einen detaillierten Überblick über das Stresslevel in Ihrer Organisation ermöglicht. Die subjektiv erlebten Belastungen und Ressourcen sowie das momentane Befinden der Mitarbeitenden werden in automatisch generierten Berichten auf Team-, Abteilungs- und Unternehmensebene dargestellt.

Neben einer Analyse auf Organisationsebene gibt der Fragebogen auch für jeden einzelnen Mitarbeitenden konkrete Tipps. Machen Sie – selbstverständlich anonym – den Test und erkennen Sie Ihren Stresszustand. Mehr Informationen und Testzugang: www.fws-jobstressanalysis.ch.

2.2 Kurzcheck Stress no Stress

Dieses Angebot wurde vom Verein stressnostress.ch auf wissenschaftlicher Basis entwickelt und ermöglicht eine persönliche Standortbestimmung. Sie erfahren mehr über Ihre aktuelle Stressbelastung am Arbeitsplatz und mögliche Stressquellen. Die Ergebnisse helfen, Stress besser zu verstehen, Stresssignale zu erkennen und den Stress mit gezielten Massnahmen abzubauen.

Mehr Informationen: www.stressnostress.ch.

3 Stress im Arbeitsumfeld: Was kann man dagegen tun?

3.1 Das können Arbeitnehmende tun

Es gibt schweizweit ein breites Angebot an Kursen, in welchen Techniken und Strategien zur besseren Stressbewältigung vermittelt werden. Falls die Belastungen vor allem bei der Arbeit zu finden sind, empfiehlt es sich, mit Vorgesetzten und Arbeitskolleginnen und -kollegen das Gespräch zu suchen.

Falls sich dies schwierig gestaltet, können das Personalmanagement (HR) oder die Personalkommission ebenfalls Anlaufstellen sein.

Weiterführende Informationen

- [«Stress – Da haben wir etwas für Sie»](#), Broschüre der Suva, 1998
- Checkliste [«Belastungen abbauen und Ressourcen aufbauen»](#), Checkliste zur Standortbestimmung des BGM Forum Ostschweiz, 2009
- [10 Schritte für deine psychische Gesundheit](#), praktische Alltagstipps, Gesundheitsförderung Schweiz, 2017
- stressnostress.ch, Internetseite mit Informationen zum Thema Stress

3.2 Das können Arbeitgebende tun

Wichtig ist hier das Bewusstsein, dass sich Massnahmen zur Stressreduktion positiv auf den Unternehmenserfolg auswirken. Laut Job-Stress-Index 2018 erleiden Schweizer Unternehmen jährlich mehr als 6,5 Milliarden CHF Produktivitätsverluste durch Stress. Mit geeigneten Informations- und Präventivmassnahmen lassen sich diese Produktivitätsverluste nachhaltig reduzieren.

Im Folgenden finden Sie Informationen zum Umgang mit psychosozialen Risiken sowie zum Aufbau eines systematischen betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM). Weitere wichtige Informationen bietet die Website www.gesundheitsfoerderung.ch/betriebliches-gesundheitsmanagement.html.

Weiterführende Informationen

- Weiterbildung [«Stress/Burnout: Personalausfälle frühzeitig erkennen»](#)
- [FWS Check von Gesundheitsförderung Schweiz](#), einfacher Onlinetest zum Stand des BGM in Ihrem Unternehmen
- [BGM-Kriterien von Gesundheitsförderung Schweiz](#), Qualitätskriterien für das BGM
- [«Schutz vor psychosozialen Risiken am Arbeitsplatz»](#), Checkliste des Seco zur Überprüfung der wichtigsten Punkte zum Schutz vor psychosozialen Risiken im Unternehmen

Kontakt

Gesundheitsförderung Schweiz
Madlen Witzig, Tel. +41 31 350 03 41
madlen.witzig@promotionsante.ch

www.friendlyworkspace.ch
www.assessment-tool.ch
www.fws-check.ch
www.fws-jobstressanalysis.ch
www.fws-academy.ch