

## Jahresbericht 2015

### 10. Ordentliche Mitgliederversammlung vom 22. März 2016

Der Bericht fasst die Vereinsaktivitäten seit der 9. Ordentlichen Mitgliederversammlung vom 24. März 2015 zusammen. Er beruht im Wesentlichen auf den Protokollen der 5 Vorstands- und Arbeitsgruppen-Sitzungen vom 22.7.15, 18.8.15, 15.10.15, 10.12.15 und 20.1.16, die auf Verlangen von der Geschäftsstelle zugestellt werden ([info@stressnostress.ch](mailto:info@stressnostress.ch)).

Der Vorstand stressnostress.ch hat im Jahr 2015 grosse personelle Veränderung erfahren: vier neue Personen wurden an der letzten Mitgliederversammlung in den Vorstand gewählt. So lag der eine Hauptakzent der Arbeiten darauf, sich gegenseitig kennen zu lernen und die neuen Mitglieder in die Tätigkeiten und Werte von stressnostress.ch einzuführen. Umgekehrt konnten die neuen Mitglieder Ihre Wahrnehmungen und Inputs zum Verständnis der neuen Webseite von aussen einbringen, so dass textliche und formale Optimierungs- und Aktualisierungsarbeiten stattfinden konnten.

Ausserdem wurden Arbeiten vorangetrieben, eine italienischsprachige Referenzstichprobe für das Online-Feedback von "Stresscheck für mich" zu erstellen. Bis Ende 2015 konnte noch nicht die genügende Anzahl an Befragten organisiert werden. Die Arbeiten werden 2016 weitergeführt.

Ein weiterer Fokus der Arbeiten 2015 legte der Verein auf Überlegungen und Planungen für die Zukunft von stressnostress.ch, einerseits bedingt durch einen Wechsel in der Führung der Geschäftsstelle, andererseits durch das Anliegen, stressnostress.ch mittelfristig in die (finanzielle) Selbstständigkeit zu führen. Dieses Anliegen war denn auch ein zentrales Kriterium bei der Wahl der neuen Geschäftsführung.

### 1. Geschäftsmodell / Trägerschaft / Geschäftsstelle

Das seit Juni 2009 existierende Modell des Vereins mit Vorstand, Geschäftsstelle und Arbeitsgruppe hat sich weiterhin bewährt. Finanzgeber und gleichberechtigte Eigentümer (= Träger) der Website stressnostress.ch sind:

- Gesundheitsförderung Schweiz GFCH
- Staatssekretariat für Wirtschaft SECO
- Schweizerische Unfallversicherungsanstalt Suva

Mit den Finanzgebern wurde im September/Oktober 2014 eine neue Vereinbarung zur Fortsetzung der Finanzierung der Website und der Geschäftsstelle für die Jahre 2015 – 2017 geschlossen. Die drei Träger beteiligen sich jährlich mit jeweils CHF 12'000 an der Finanzierung. Der Verein stressnostress.ch dankt den drei Institutionen herzlich für die grosszügige Unterstützung.

Der Verein stressnostress.ch hat institutionelle Kollektivmitglieder, die im Vorstand vertreten sind: die Träger Gesundheitsförderung Schweiz GFCH, das Staatssekretariat für Wirtschaft SECO und die Schweiz. Unfallversicherungsanstalt Suva sowie die Schweiz. Gesellschaft für Arbeits- und Organisationspsychologie SGAOP, die Schweiz. Gesellschaft für Arbeitsmedizin SGARM und die Föderation Schweizer Psychologinnen und Psychologen FSP. Um Arbeits- und OrganisationspsychologInnen in der Romandie einzubeziehen, wurde Austausch mit der Association Suisse des Psychologues du Travail et des Organisations APSYTRA (ab September 2015: [psy4work.ch](http://psy4work.ch)) gepflegt und eine Vertretung im Vorstand angestrebt, die an der Mitgliederversammlung am 22. März 2016 vollzogen werden soll.

Die Geschäftsstelle, seit 2009 von Tiziana Frassinetti geführt, befasste sich im Jahr 2015 u.a. mit Änderungen und dem Einpflegen der Texte in Deutsch, Französisch und Italienisch in die neue Website. Weiter befasste sie sich mit der Beantwortung von zahlreichen Anfragen von Institutionen, der Öffentlichkeit und den Medien, sowie mit der Organisation und Protokollierung der Sitzungen des Vereins und der Arbeitsgruppe.

Da Tiziana Frassinetti zum 31. Dezember 2015 berufsbedingt die Geschäftsstelle aufgeben musste, wurde in einem mehrstufigen, zeitlich aufwändigen Verfahren eine Nachfolge gesucht und gefunden (von den ca.

40 eingegangenen Offerten wurden ca. 15 für die engere Auswahl analysiert und drei BewerberInnen interviewt). Der neue Geschäftsführer ab 1. Januar 2016 ist Emmanuel Hofer mit seiner Firma [emho-management.ch](http://emho-management.ch).

Der Vorstand dankt Tiziana Frassinetti ganz herzlich für die hervorragende Arbeit, die sie in den sechs Jahren als Geschäftsleiterin geleistet hat.

## 2. Nutzung der Website

Die Benutzerzahlen der Website stiegen 2015 im Vergleich zu 2013 um rund 11%. 30'740 Besucherinnen und Besucher haben insgesamt 151.666 Seiten aufgerufen. Die meistbesuchten Seiten sind – nebst der Einstiegsseite – Informationen zu Stress, gefolgt von „Ich und Stress“ und in diesem Bereich der Stress-Check auf Deutsch. Unsere Nutzerinnen und Nutzer sind offensichtlich auch an praktischen Hinweisen und Tipps interessiert: zu den meist heruntergeladenen PDF-Dokumenten gehört das „Problemlöseblatt“, wo in 7 Schritten beschrieben wird, wie man den persönlichen Stress bekämpft, dicht gefolgt vom Dokument „Abschalten am Ende des Tages“.

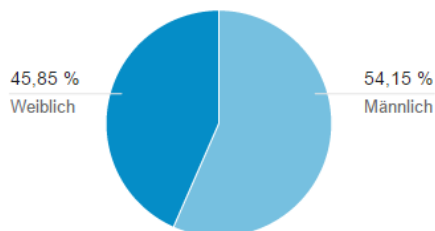
2015 waren 80% der Sitzungen Besuche neuer Nutzer.

	2011	2012	2013	2015
Besuche	22'504	23'373	27'684	30'740
Seiten / Besuch	7,45	6,27	5,61	3,97
Besuche Beraterliste	4'100	5'847	7'039	1'611

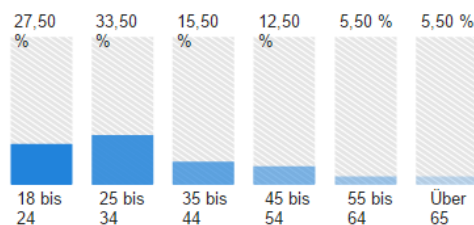
Die statistischen Angaben von 2014 basieren auf Hochrechnungen und sind zu ungenau.

## Demographische Merkmale

**Geschlecht** 100 % der Sitzungen insgesamt



**Alter** 100 % der Sitzungen insgesamt



## 3. Auswertung der Checklisten

Im Jahr 2015 sind 8'579 persönliche Stress-Checks für mich (pro Monat rund 715) eingegangen. Im Vergleich zum Jahr 2014 (5'746) sind die Zahlen der ausgefüllten „Stress-Checks für mich“ um fast 50%! angestiegen. Die Mehrheit der Bemerkungen zum Stress-Check für mich deutet nach wie vor darauf hin, dass dieses kostenlose Angebot sehr geschätzt wird und von hohem Nutzen ist.

Neueste Auswertungen des Stress-Checks für mich zeigen, dass die Mittelwerte für die Stress-Ursachen und Stress-Signale zwischen Juli 2014 und Juni 2015 im Vergleich zum Vorjahr wieder ein wenig gesunken sind. Sie bewegen sich auf einer ähnlichen Höhe wie 2 Jahre zuvor (Juli 2012 bis Juni 2013) bzw. wie gerade nach Einführung des Online-Feedbacks (Juli 2009 bis Juni 2010). Die Mittelwerte sind damit niedriger als vor Einführung des Online-Feedbacks, aber nach wie vor massiv höher als im Vergleich zur Referenzstichprobe der arbeitstätigen Schweizer Bevölkerung.

Auch die seit 2011 eingeführten Stress-Checks für Gruppen, mit denen sich das Stress-Niveau insbesondere kleinerer Gruppen messen lässt, erfreuen sich zunehmender Beliebtheit. Waren es im Einführungsjahr 2011 und ein Jahr später je vier Gruppenlinks (50 bzw. 32 Personen), die wir vergeben konnten, folgte

2014 (2013 wurden keine Gruppen-Stress-Checks vergeben) bereits die Vergabe von neun Gruppenlinks (116 Personen) und 2015 schliesslich 59 Gruppenlinks (679 Personen).

#### **4. PR-Aktivitäten / Medienarbeit / Vernetzung**

Im Jahr 2015 wurden die Website und der Verein auf mehreren Veranstaltungen und in verschiedenen Medien vorgestellt und für die Benutzung geworben. Ausserdem wurde mehrmals auf die Website verwiesen.

##### **Kurzvorstellung des „Stress-Checks für mich“ als Buchbeitrag**

Im März 2015 wurde von Astrid Fadler das Buch „Stress und Burnout: Erkennen – Vorbeugen – Handeln“ im OGB Verlag veröffentlicht. Darin befindet sich (7. Kapitel „Rat und Hilfe“, S. 224-225) eine kurze, von Dr. Wolfgang Kälin, verfasste Vorstellung des „Stress-Checks für mich“.

##### **BGF-Tagung 26.8.15**

Am 26. August 2015 fand die jährliche Nationale Tagung für Betriebliches Gesundheitsmanagement / 4. Netzwerktagung Psychische Gesundheit Schweiz mit dem Thema „Arbeit und psychische Gesundheit – Herausforderungen und Lösungsansätze“ statt, die von Gesundheitsförderung Schweiz und SECO organisiert wurde. Das Vorstandsmitglied Nina Zumstein referierte über "Stressmessung im BGM".

##### **Schweizer Familie**

Im Magazin "Schweizer Familie", Heft 15/2015, wurden im Artikel "Innehalten und tiiiiieeef durchatmen" Antistress-Tipps vorgestellt und auf die Website stressnostress.ch hingewiesen.

##### **Psychoscope**

Im Magazin "Psychoscope" der Föderation Schweizer Psychologinnen und Psychologen (FSP) wurden im Heft 3/2015 unter dem Titel "Stress am Arbeitsplatz erkennen" die Website und der Verein stressnostress.ch vorgestellt.

Im Heft 5/2015 von "Psychoscope" wurde ein Interview mit dem Präsidenten von stressnostress.ch, Prof. em. Dr. Ivars Udris, unter dem Titel "Akzeptanz für Stressentlastung nimmt zu" veröffentlicht, mit Hinweisen auf die Website.

##### **Wie geht's Dir?**

Im Rahmen der Kampagne "Wie geht's Dir?" ist im Oktober 2015 von pro mente sana und dem Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention EBPI der Universität Zürich die Broschüre "Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz" auf deutsch und französisch veröffentlicht worden. In der Broschüre wurde auf die Website stressnostress.ch hingewiesen. Die Broschüre kann als pdf heruntergeladen werden -> [www.wie-geht's-dir.ch](http://www.wie-geht's-dir.ch)

##### **Work**

In "work", der Zeitung der Gewerkschaft Unia, ist am 18.9.2015 unter dem Titel "Wir sind vorsichtig optimistisch" ein Interview mit dem Fachsekretär Dario Mordasini erschienen, in dem die Website stressnostress.ch empfohlen wurde.

##### **Vista**

Im Schweizer Gesundheits-Magazin „Vista“, Nr. 8, November 2015 - mit Interviews mit zwei Gesundheitsexpertinnen – wurde unter dem Titel "Stress im Job – Was Arbeitgeber dagegen tun können" die Website stressnostress.ch empfohlen. Vista wird 11 Tageszeitungen beigelegt, die Auflage beträgt 427'000 Ex.

##### **ALPHA**

Im "ALPHA", der Samstags-Beilage des TagesAnzeigers und anderer Zeitungen, veröffentlicht der Berater von stressnostress.ch Klaus Schiller-Stutz seit 18.7.2015 alle zwei Wochen eine mehrteilige Artikelserie über Mobbing, Stress und betriebliche Gesundheitsförderung.

##### **Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz**

Das Netzwerk [www.npg-rsp.ch](http://www.npg-rsp.ch), das von mehreren Bundesinstitutionen (u.a. BAG, SECO, GFCH) getragen wird, fördert den Informations- und Erfahrungsaustausch zwischen Akteuren im Bereich der psychischen Gesundheit. Der Verein stressnostress.ch ist seit Juni 2013 Mitglied im Netzwerk.

## 5. Berater/-innen

Rund 80 Fachpersonen sind auf der Website von [stressnostress.ch](http://stressnostress.ch) als Berater und Beraterinnen für Unternehmen oder Einzelpersonen aufgeführt. Mit der neuen Website wurde den Berater/-innen die Möglichkeit geboten, sich und ihre Dienstleistungen mit persönlichen Informationen (eigene Website, Foto, etc.) zu präsentieren. Auch 2015 ergaben sich einige Gelegenheiten, unsere Beraterinnen und Berater als Fachpersonen zur Stressprävention und zum Stressabbau an Unternehmen zu vermitteln, die eine entsprechende Initiative ergreifen wollten. Zudem konnte [stressnostress.ch](http://stressnostress.ch) zum ersten Mal 2 Beraterinnen aus dem Tessin in die Beraterliste aufnehmen.

## 6. Finanzen

Der Verein schliesst das Jahr 2015 mit einem Überschuss an Einnahmen von CHF 6'413 ab. Die Mehreinnahmen sind auf den vermehrten Einsatz und Verkauf von Gruppenlinks zurückzuführen. Um die Migration der Datenbank vom jetzigen Betreiber Webland auf die Server der Universität Bern und zusätzliche Programmieraufwände zu sichern, wurde eine Projektrückstellung von CHF 4'800 vorgenommen. Der abschliessende Gewinn liegt bei CHF 1'613.

Anfangs 2016 liegt das Vereinsvermögen bei CHF 12'855.24.

## 7. Vorstand

Wegen Altersrücktritten von Dr. Ruedi Rügsegger (Vertreter Suva) und Dr. Ulrich Schwaninger (Vertreter Schweiz. Gesellschaft für Arbeitsmedizin SGARM) sowie berufsbedingt von Martina Blaser (Vertreterin Gesundheitsförderung Schweiz) wurden an der Mitgliederversammlung vom 24.3.2015 Ersatzwahlen durchgeführt. Ausserdem wurde Michèle Rousselot als Vertreterin der Föderation Schweizer Psychologinnen und Psychologen (FSP) neu in den Vorstand gewählt.

Der Vorstand besteht seit 24.3.2015 aus folgenden Personen:

Ivars Udris, Prof. em. Dr. phil., Präsident, Vertreter Schweiz. Gesellschaft für Arbeits- und Organisationspsychologie SGAOP

Margot Vanis, lic. phil., Vize-Präsidentin, Vertreterin SECO

Norbert Semmer, Prof. em. Dr. phil., Universität Bern, Institut für Psychologie

Dr. med. Beate Ecsy, Vertreterin Schweiz. Gesellschaft für Arbeitsmedizin SGARM

Jeannette Büchel, MSc, Vertreterin Schweiz. Unfallversicherungsanstalt Suva

Nina Zumstein, MSc, Vertreterin Gesundheitsförderung Schweiz

Michèle Rousselot, lic. phil., Vertreterin Föderation Schweizer Psychologinnen und Psychologen FSP

Für den Vorstand

Prof. em. Dr. Ivars Udris

Präsident [stressnostress.ch](http://stressnostress.ch)

Zürich, 21. Februar 2016