

Zweiter Ergebnisbericht zu den ausgefüllten Checklisten der Internet-Plattform „www.stressnostress.ch“

1. Ausgangslage

Im September 2005 erschien der erste Bericht über die – auf der Internet-Site „www.stressnostress.ch“ – zwischen Januar und Juni 2005 Online-ausgefüllten persönlichen Checklisten (im Folgenden auch als 1. Welle bezeichnet).

Jede 3. Person schilderte, *stark bis sehr stark* von negativem, belastendem Stress betroffen zu sein. Psychosomatische Beschwerden (z.B. allgemeine Müdigkeit) und emotionale Folgen (z.B. gereizte Stimmung) waren die häufigsten Stress-Signale.

Zwischen September 2005 und September 2006 wurden anhand einer leicht modifizierten Version weitere 500 Checklisten ausgefüllt (2. Welle).

Im vorliegenden Bericht werden einerseits die Ergebnisse der 2. Welle vorgestellt und andererseits diese Ergebnisse mit denen der 1. Welle verglichen.

2. Datengrundlage

Drei Viertel aller Checklisten wurden auf deutsch ausgefüllt (in der 1. Welle, die 229 Personen beinhaltet, wurde diese Information nicht erhoben), 55% (60% in der 1. Welle) aller Personen sind männlich.

Die Altersverteilung präsentiert sich wie folgt: 19% (14%) sind bis 30-jährig, 32% (36%) zwischen 31- und 40-jährig, 30% (34%) zwischen 41- und 50-jährig und 19% (15%) über 50-jährig.

29% (26%) haben eine Anlehre oder Berufslehre absolviert, 16% (19%) eine Vollzeitberufsschule/Diplommittelschule oder Maturität und 55% (55%) eine höhere Berufsausbildung oder einen Hochschulabschluss.

Zusammenfassend:

Insgesamt handelt es sich um eine überwiegend deutschsprachige Stichprobe, bei der die Männer, die beiden mittleren Altersgruppen (30- bis 50-jährig) und höher ausgebildete Personen übervertreten sind.

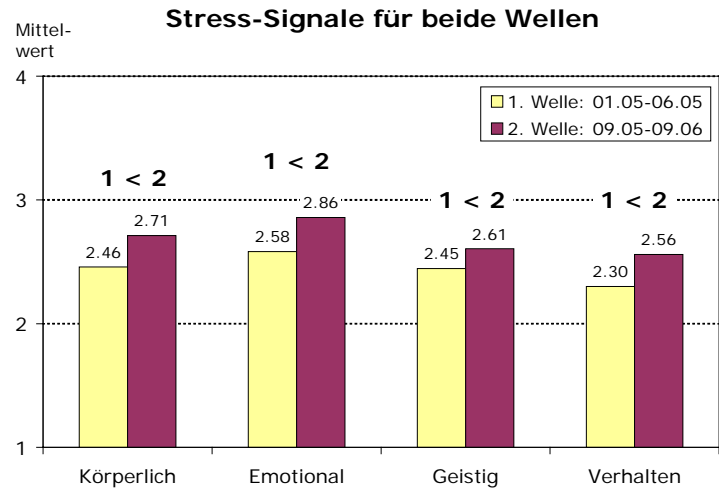
Die Merkmale der Zusammensetzung der Stichproben sind sich recht ähnlich für die beiden Wellen.

3. Vergleich zwischen den beiden Wellen

3.1 Stress-Signale, Stress-Ursachen und Stress-Folgen

Stress-Signale:

Im Vergleich zur ersten Welle lässt sich für die zweite Welle ausnahmslos eine **Verschlechterung der Gesundheit** (*körperlich*: z.B. Schlafstörungen, Kopfschmerzen; *emotional*: z.B. Niedergeschlagenheit, Selbstzweifel; *geistig*: z.B. Vergesslichkeit, Unkonzentriertheit; *Verhalten*: z.B. nicht zur Arbeit gehen) erkennen (vgl. *Abb. re.*).



Stress-Ursachen:

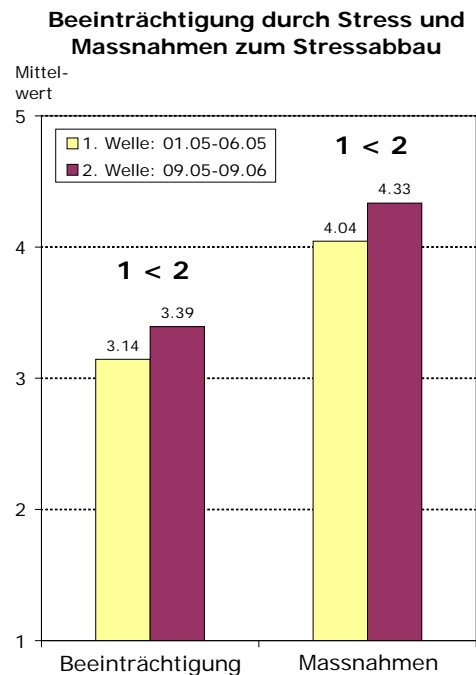
Für die Stress-Ursachen ergeben sich hingegen weder beruflich noch privat statistisch bedeutsame Unterschiede zwischen den beiden Wellen.

Stress-Folgen:

Bei den Stress-Folgen steigen die Mittelwerte von der 1. zur 2. Welle an.

Dies gilt einerseits für die Beeinträchtigung durch negativen, belastenden Stress (vgl. *Abb. rechts* – Säulenpaar links) und andererseits für die eingeschätzte Wichtigkeit von Massnahmen zum Stressabbau¹ (vgl. *Abb. rechts* – Säulenpaar rechts).

Keine Unterschiede ergeben sich auf die Frage, ob sich die Stressauswirkungen deutlicher auf das Berufs- oder auf das Privatleben auswirken. D.h., die Betroffenen erleben die Stressauswirkungen annähernd gleichermassen im Privat- wie im Berufsleben.



¹ Um die beiden Wellen miteinander vergleichen zu können, wurden die Werte der 2. Welle von einem 7-stufigen Antwortformat in ein 5-stufiges Antwortformat (eingesetzt in der 1. Welle) umgewandelt.

3.2 Die häufigsten Stress-Ursachen und –Signale

Stress-Ursachen in der Arbeit:

Hier gibt es – mit Ausnahme der Reihenfolge – keine Veränderungen zwischen den Wellen. Am häufigsten genannt werden in der 2. (resp. 1.) Welle

1. Unterbrechungen der Tätigkeit (1.)
2. ungelöste Spannungen und Konflikte (4.)
3. eine erdrückende Arbeitsmenge (3.)
4. mangelndes echtes Feedback (fehlende Anerkennung und mangelnde konstruktive Kritik) (2.)

Neben einer massiven quantitativen Überforderung (Arbeitsmenge) sind es insbesondere *soziale Faktoren*, die am häufigsten angegeben werden: Konflikte, fehlende Anerkennung und fehlende soziale Unterstützung dominieren. Dauernde Unterbrechungen werden als besonders belastend erlebt.

Stress-Signale:

Die häufigsten Stress-Signale sind – genau gleich wie in der 1. Welle – bei den *psychosomatischen* und *emotionalen* Auswirkungen von Stress zu finden.

- Bei den *psychosomatischen* Folgen von Stress werden am häufigsten eine allgemeine Müdigkeit sowie Nacken-, Schulter- oder Rückenschmerzen genannt.
- Zu den bedeutsamsten *emotionalen* Signalen gehören eine gereizte Stimmung sowie Schwierigkeiten, nach der Arbeit abschalten zu können.

Es ist bekannt, dass länger andauernde, erhöhte Müdigkeit sowie chronische Irritationsgefühle die Erholungsfähigkeit einschränken können, was längerfristig zu schwerwiegenden, gesundheitlichen Beeinträchtigungen führen kann.

3.3 Geschlechts-, Sprach- und Ausbildungsunterschiede

3.3.1 Geschlechtsunterschiede

In der 2. Welle weisen die Frauen höhere psychosomatische Beschwerden auf als Männer und schätzen Massnahmen zum Stressabbau als wichtiger ein. Alle übrigen Stress-Ursachen, –Signale und –Folgen werden von Frauen und Männern ähnlich eingestuft.

Für die 1. Welle ergeben sich keine Geschlechtsunterschiede.

3.3.2 Sprachunterschiede

Hierzu liegen nur Ergebnisse für die 2. Welle vor.

Französischsprachige Personen geben an, mehr Belastungen in der Arbeit zu erleben als deutschsprachige. Dies kann insbesondere auf mehr Routinetätigkeiten, weniger Entscheidungsmöglichkeiten und höhere soziale Belastungen (Konflikte, keine Unterstützung, einen autoritären Führungsstil der Vorgesetzten etc.) zurückgeführt werden. Darüber hinaus bestehen keine weiteren Unterschiede.

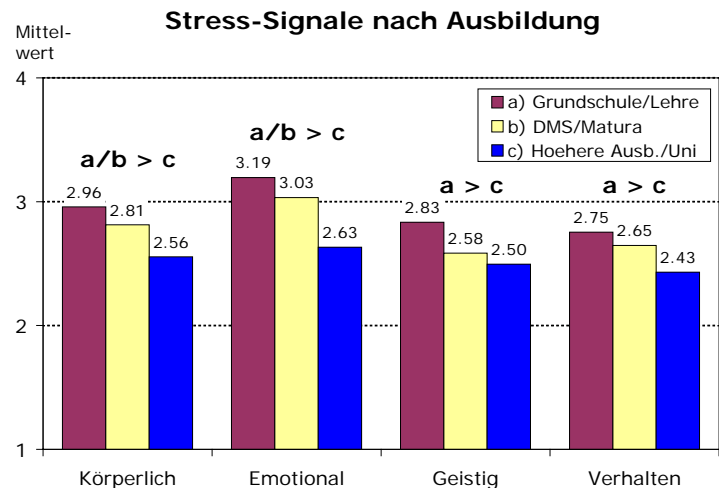
3.3.3 Ausbildungsunterschiede

Im Vergleich zur Schweizer Gesamtbevölkerung sind höher ausgebildete Personen (wie bereits erwähnt) klar übervertreten unter denjenigen, die die Checkliste ausgefüllt haben.

Im Folgenden werden zuerst die Ergebnisse für die 2. Welle dargestellt.

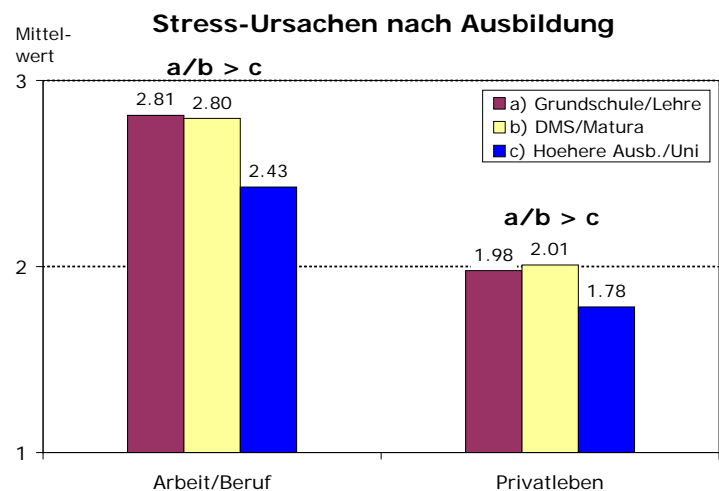
Stress-Signale:

Insgesamt zeigt sich, dass weniger gut ausgebildete Personen statistisch bedeutsam höhere Stress-Signale aufweisen als Personen mit höherer Ausbildung (vgl. *Abb. rechts*). Zusätzlich weisen auch die Personen mit mittlerer Ausbildung mehr körperliche und emotionale Stress-Signale auf als Personen mit höherer Ausbildung.



Stress-Ursachen:

Für die Stress-Ursachen ergibt sich ein ähnliches Bild. Hier schildern die Gruppen mit niedrigerer und mittlerer Berufsausbildung deutlich höhere Werte als die Gruppe mit höherem Ausbildungsabschluss. Damit zeigt sich klar, dass ein hoher Ausbildungsgrad in der 2. Welle mit weniger Belastung in Arbeit und Privatleben einhergeht.



Stress-Folgen:

Was die *Beeinträchtigung* durch negativen, belastenden Stress angeht, weist die Gruppe mit der niedrigsten Ausbildung die höheren Werte auf als die Gruppe mit der höchsten Ausbildung. Die Gruppe mit mittlerem Berufsabschluss befindet sich dazwischen, unterscheidet sich jedoch nicht statistisch bedeutsam von diesen. Keine Unterschiede zeigen sich bezüglich der Frage, ob sich negativer Stress mehr im Berufs- oder Privatleben ausdrückt resp. für wie wichtig Massnahmen zum Stressabbau gehalten werden.

Zusammenfassend zeigt sich deutlich, dass insbesondere Personen mit der niedrigsten Ausbildung gefährdet sind: Sie weisen deutlich höhere Belastungen, Befindensbeeinträchtigungen und Stress-Folgen auf als Personen mit der höchsten Ausbildung.

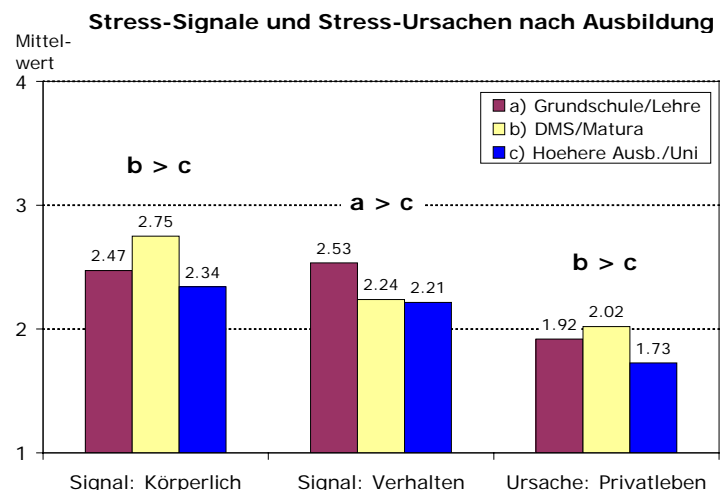
Stress-Signale und -Ursachen: 1. Welle

Im Gegensatz zu den zahlreichen Unterschieden zwischen den Ausbildungsgruppen in der 2. Welle ergeben sich für die 1. Welle nur drei bedeutsame Unterschiede:

Personen mit mittlerer Ausbildung weisen 1) höhere körperliche Stress-Signale und 2) höhere private Stress-Ursachen auf als Personen mit höherer Ausbildung.

Personen mit niedrigerer Ausbildung weisen 3) höhere verhaltensbezogene Stress-Signale auf als Personen mit höherer Ausbildung.

In der 1. Welle scheint die Gruppe mit der höchsten Ausbildung etwas bessere Bedingungen aufzuweisen als die übrigen Gruppen.



4. Schlussfolgerungen

Die Ergebnisse verdeutlichen, dass das bereits schon in der 1. Welle hohe **Stress-Niveau nochmals gestiegen** ist. Die möglichen negativen Folgen von Stress können für Betroffene, Unternehmen und Volkswirtschaft gravierend sein: z.B. verminderte Leistungsfähigkeit, Unfälle, Krankheit und Kündigungen sowie ein – durch diese Faktoren mitverursachter – Anstieg der Krankenkassen-Prämien.

Gesundheitsförderliche oder –erhaltende Massnahmen sollten daher nicht nur bei den betroffenen Personen, sondern gezielt in den Unternehmungen umgesetzt werden. Schlussendlich kommen sie allen Betrieben zu Gute, indem die oben beschriebenen Probleme vermindert oder bestenfalls ganz verhindert werden können.

Durch die Verschärfung der Stressproblematik gilt die im ersten Bericht gemachte Aussage, dass es **grosser Anstrengung aller Beteiligten** bedarf, **negativem und belastendem Stress entgegenzuwirken**, mehr denn je.

Die vorliegende Internet-Plattform soll genau dazu dienen, sich einen ersten Überblick über allfällige Massnahmen zu verschaffen und gezielt die Gesundheit am Arbeitsplatz (und/oder im Privatleben) wieder herzustellen, aufrecht zu erhalten oder zu fördern.

Weitere Informationen, Ansprechpersonen, BeraterInnen bei Problemen mit Stress erhalten Privatpersonen, Mitarbeitende und Führungspersonen auf der Website „www.stressnostress.ch“.

Kontaktadresse: Verein stress no stress.ch, c/o Föderation der Schweizer Psychologinnen und Psychologen FSP, Choisystr. 11, Postfach, 3000 Bern 14. E-Mail-Adresse: info@stressnostress.ch
