

Erste Ergebnisse zu den ausgefüllten Checklisten der Internet-Plattform „www.stressnostress.ch“

Ausgangslage

Die jährlichen Gesundheitskosten aufgrund von krankmachendem Stress betragen gemäss einer Studie des Staatssekretariats für Wirtschaft (2000) ca. 4,2 Milliarden CHF. Krankmachender Stress am Arbeitsplatz ist damit einer der wichtigsten Kostenfaktoren der Schweizer Wirtschaft. Um Betroffenen und Unternehmensverantwortlichen aufzuzeigen, welches die Ursachen, die Auswirkungen sowie Stress vorbeugende und abbauende Massnahmen sind, wurde die Internet-Plattform „www.stressnostress.ch“ geschaffen.

Auf dieser Website besteht seit Anfang dieses Jahres die Möglichkeit, Online (oder als herunterladbares PDF-File) einen Fragebogen zu

- a) den Ursachen und
- b) den unmittelbaren und längerfristigen Auswirkungen von krankmachendem Stress auszufüllen.

Bisher nutzten etwas über 200 Personen (40% Frauen) diese Möglichkeit.

Wie verbreitet ist Stress?

Jede 3. Person, die den Online-Fragebogen ausgefüllt hat, gibt an, *stark bis sehr stark* von Stress betroffen zu sein. Ungefähr die Hälfte aller Antwortenden äussert, *teilweise* von krankmachendem Stress betroffen zu sein.

Was sind die Ursachen von Stress?

Zu den am häufigsten genannten Ursachen von Stress in der Arbeit gehören

- Unterbrechungen der Tätigkeit
- mangelndes echtes Feedback (fehlende Anerkennung und mangelnde konstruktive Kritik)
- eine erdrückende Arbeitsmenge

Die Resultate bestätigen damit allgemeine Forschungsbefunde zu Belastungen und Stress in der Arbeit.

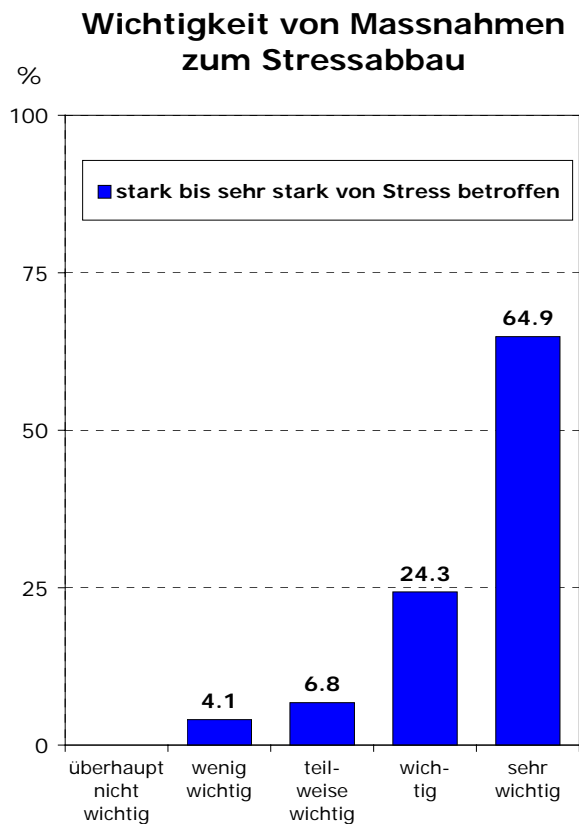
Was sind die gesundheitlichen Folgen von Stress?

Gesundheitliche Folgen können *psychosomatisch* (z.B. Schlafstörungen, Kopfschmerzen), *emotional* (z.B. Niedergeschlagenheit, Selbstzweifel), *kognitiv/gedanklich* (Vergesslichkeit, Unkonzentriertheit) sein oder sich im *Verhalten* äussern (z.B. nicht zur Arbeit gehen).

Die häufigsten Nennungen finden sich bei den *psychosomatischen* und *emotionalen* Auswirkungen von Stress.

- a) Bei den *psychosomatischen* Folgen von Stress werden am meisten eine allgemeine Müdigkeit und Nacken-, Schulter- oder Rückenschmerzen genannt.
- b) Die bedeutsamsten *emotionalen* Folgen sind gereizte Stimmung sowie Schwierigkeiten, nach der Arbeit abschalten zu können.

Ein allgemeiner Ermüdungszustand und eine eingeschränkte Erholungsfähigkeit nach der Arbeit sind ernstzunehmende Stress-Signale, die Anzeichen für Ausgebrannt-Sein (Burnout) sein können.



Erachten die Betroffenen Massnahmen gegen Stress als nötig?

Häufig wird argumentiert, Stress sei unvermeidlich und zeichne besonders tüchtige Arbeitnehmende aus. Dies legt nahe, dass Massnahmen zum Stressabbau nicht prioritär sind. Die vorliegenden Ergebnisse der direkt Betroffenen zeigen ein anderes Bild: 65% aller Personen, deren berufliches und privates Leben stark bis sehr stark von krankmachendem Stress betroffen ist, finden für sich persönlich gezielte Massnahmen zum Stressabbau *sehr wichtig*. Im Gegensatz dazu erachtet niemand Massnahmen zum Stressabbau als überhaupt nicht wichtig.

Dies zeigt, dass stark gestresste Personen grossen Handlungsbedarf bei der Stressreduktion sehen.

Schlussfolgerungen

Die Ergebnisse verdeutlichen, dass Stress von den Betroffenen als echtes Problem erlebt wird. Dauernde Störungen bei der Arbeit sind nicht nur psychisch belastend, sondern verunmöglichen den Arbeitenden auch, die Arbeit effizient auszuführen. Dadurch entstehen Kosten für die Unternehmungen.

Aus unternehmerischer Perspektive gibt es also viele gute Gründe, Stress durch geeignete Arbeits- und Organisationsgestaltung abzubauen resp. von vornherein zu vermeiden.

So zeigt sich zum Beispiel, wie wichtig ein angemessener Umgang mit Mitarbeitenden ist. Wertschätzung, Anerkennung für gute Arbeit sowie konstruktive Rückmeldungen können nicht nur die negativen Auswirkungen von Stress vermindern, sondern auch die Motivation und Arbeitszufriedenheit steigern. Dies kann sich wiederum positiv auf die Leistung, die Gesundheit und das Selbstbewusstsein der Arbeitenden und damit nicht zuletzt auch kostensenkend auf die Wirtschaft auswirken.

Es bedarf also weiterhin grosser Anstrengung aller Beteiligten, krankmachendem Stress entgegenzuwirken. Nicht nur Arbeitnehmende, sondern auch Arbeitgeber und Unternehmen können erheblich davon profitieren.

Weitere Informationen, Ansprechadressen bei Problemen mit Stress finden sich für Mitarbeitende und Führungspersonen auf der Website „www.stressnostress.ch“.

Kontaktadresse: Verein [stressnostress.ch](http://www.stressnostress.ch), c/o Föderation der Schweizer Psychologinnen und Psychologen FSP, Choisystr. 11, Postfach, 3000 Bern 14. E-Mail-Adresse: info@stressnostress.ch