



Stress: Was ist das?

Fast jeder Mensch im erwerbsfähigen Alter ist ab und zu oder sogar regelmässig mit folgenden (Stress-)Faktoren konfrontiert:

- Überhöhte Zielsetzungen und Anforderungen sowie Zeitdruck
- Übermässige Arbeitslast
- 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 ArbeitskollegInnen und Vorgesetzten oder wenig Unterstützung durch sie
- Mangelhafte Kommunikation, fehlende Information
- Arbeitsplatzunsicherheit
- Beeinträchtigung der persönlichen Integrität (Mobbing, sexuelle Belästigung usw.)

2012 waren gemäss Bundesamt für Statistik über die Hälfte der Erwerbstätigen mit mindestens drei dieser Risikofaktoren konfrontiert. Verfügen sie gleichzeitig über zu wenige Ressourcen, um darauf angemessen reagieren zu können, kann es längerfristig zu einem instabilen Gleichgewicht kommen.

Rund ein Viertel der Schweizer Bevölkerung ist davon betroffen: Sie weisen mehr Belastungen als Ressourcen auf (siehe Job-Stress-Index 2016).

ARBEITSBEDINGUNGEN

Ressourcen

Handlungsspielraum

Ganzheitliche Tätigkeiten

Unterstützendes Vorgesetztenverhalten

Allgemeine Wertschätzung

Belastungen

Zeitdruck

Arbeitsbezogene Unsicherheit

Arbeitsorganisatorische Probleme

Qualitative Überforderung

Soziale Stressoren Vorgesetzte

Soziale Stressoren Arbeitskollegen

Quelle: Job-Stress-Index 2016

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.

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. Auch die Arbeitszufriedenheit, die Motivation der Arbeitnehmenden und die Leistungsfähigkeit sinken, wenn Arbeitnehmende über längere Zeit unter Stress leiden.

Weiterführende Informationen

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