



STRESS – ein aktuelles Thema



Die WHO hat Stress zur grössten Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhunderts erklärt

Stress- und Burnout-Phänomene gehören auch in der Schweiz zu den grössten krankheitsbedingten Kostenverursachern. Das Staatssekretariat für Wirtschaft (Seco) rechnet mit einem volkswirtschaftlichen Schaden von **jährlich 4.2 Mrd. Schweizer Franken** aufgrund von Absenzen, Krankheits- und Invalidisierungskosten.

Die neuste SECO Studie zeigt, dass sich **34 % aller Erwerbstätigen häufig bis sehr häufig gestresst fühlen**. Dies sind 30 % mehr als noch vor 10 Jahren. 31 % geben an, dass ihre Gesundheit durch ihre Arbeit beeinträchtigt wird; bei 17 % durch Stress bei der Arbeit.

Mitarbeitende sind laut Bundesamt für Statistik durchschnittlich mehr als **6,5 Tage pro Jahr aus gesundheitlichen Gründen abwesend**. Dies entspricht einer Absenzenrate von über 3 %. Die durchschnittlichen krankheits- und unfallbedingten **Absenzkosten entsprechen etwa 9 % der gesamten Lohnsumme**. Absenzen führen zu hohen Kosten – allein bei Berufsunfällen kommt ein Ausfalltag pro Person auf ca. CHF 1'000 zu stehen.

Verändernde Arbeitswelten, enorme Tempi und stetig steigende Anforderungen können bei Mitarbeitenden Stress auslösen. Das individuelle Stressempfinden wird durch viele Aspekte beeinflusst und hat erheblichen **Einfluss auf die Arbeitszufriedenheit, Leistungsmotivation und die emotionale Bindung zum Unternehmen**. Es ist sehr schwierig, das Befinden der Mitarbeitenden einzuschätzen.

Gesundheitsförderung Schweiz und Partner haben die Entwicklung des Stress-Befragungsinstruments S-Tool initialisiert, um den Unternehmen ein probates Mittel an die Hand zu geben, mit dem sie sich ein Bild über den aktuellen Zustand ihres Betriebs verschaffen können.



Was ist S-Tool

S-Tool ist ein internetbasierter Fragebogen, der es ermöglicht, mit wenig Aufwand einen detaillierten Überblick über die Stressfaktoren in einem Unternehmen zu erhalten. Die Selbsteinschätzung liefert Informationen zu subjektiv erlebten Belastungen, zu den persönlichen Ressourcen der Mitarbeitenden sowie zu ihrem momentanen Befinden.

Der Stressbarometer S-Tool liefert automatisch generierte Ergebnisse auf Abteilungs- und Unternehmensebene. Grafiken zeigen auf einen Blick

- **wo Ihre Firma im Vergleich mit anderen Unternehmen steht**
- **wo sich in Ihrem Unternehmen Hot-Spots (Abteilungen mit erhöhten Stresswerten) befinden und**
- **wo betriebliche Ressourcen entlastend auf Stressfaktoren einwirken.**

Die Mitarbeitenden erhalten unmittelbar nach dem Ausfüllen des Fragebogens ihre individuellen Ergebnisse mit Tipps zum Umgang mit Stress. Das Instrument eignet sich für alle Unternehmen mit einer Belegschaft von mehr als 20 Personen. Durch wiederholte Befragungen mit S-Tool gewinnen Unternehmen Längsschnittdaten und können die betriebliche Entwicklung überprüfen.

Durch die Verwendung von S-Tool arbeiten Sie mit einem wissenschaftlichen, validierten und aktuellen Instrument. Das Tool ist praxiserprobt – mehr als 5'000 Mitarbeitende haben den Fragebogen im Rahmen eines Pilotprojekts getestet.

S-Tool Befragungs-Skalen

| Belastungen | Ressourcen | Einstellung zur Arbeit / Befinden |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ▪ Beeinträchtigung Arbeit – Privatleben ▪ Unsicherheit (Widersprüchliche Anweisungen) ▪ Arbeitsorganisatorische Probleme ▪ Zeitdruck ▪ Arbeitsunterbrechungen ▪ Qualitative Überforderung (zuwenig Fachwissen) ▪ Umgebungsbelastungen (Lärm, Licht, Geruch, etc.) ▪ Einseitige körperliche Belastungen ▪ Ungleichgewicht zwischen Anstrengung und Belohnung (Status, Weiterbildung, Wertschätzung...) ▪ Soziale Stressoren (Vorgesetzter) ▪ Emotionale Dissonanz (sich anders geben müssen als man empfindet) ▪ Arbeitsplatzunsicherheit | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Zufriedenheit bezüglich Wertschätzung ▪ Selbstwirksamkeitserwartung (Eigenmotivation) ▪ Soziale Unterstützung (Teamverhalten) ▪ Handlungsspielraum (Selbstgestaltung der Arbeit) ▪ Ganzheitlichkeit der Arbeitsaufgabe (Selbstverantwortungsbewusstsein) ▪ Partizipation (Teilhaben an Erfolg und Themen des Unternehmens) ▪ Unterstützendes Vorgesetztenverhalten ▪ Interaktionale Fairness | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Schlafprobleme ▪ Emotionale Bindung zum Unternehmen ▪ Negative Gefühle gegenüber dem Unternehmen ▪ Allgemeine Arbeitszufriedenheit ▪ Arbeitsbezogene depressive Verstimmungen ▪ Gedankliche Abgrenzung von der Arbeit ▪ Psychosomatische Beschwerden ▪ Allgemeiner Gesundheitszustand ▪ Erholung von der Arbeit ▪ Erschöpfungsgrad ▪ Vermindertes Engagement an der Arbeit ▪ Verminderte Leistungsfähigkeit |

Wir beraten und unterstützen Sie gerne bei der Durchführung einer Stress-Befragung. Kontaktieren Sie uns am besten gleich und lernen Sie uns und unsere Dienstleistung kennen.

ESPRA ENGINEERING

Irena Donati Bachmann oder Daniel Bachmann
 Wigartestrasse 8, 8957 Spreitenbach
 056 442 66 22
 donati@espra.ch / bachmann@espra.ch