

Parallelveranstaltung Nr. 5

Job-Stress-Index messen mit Online-Stressbarometer

von **Rita Buchli & Dominique Lötscher**

Mit dem Online-Befragungsinstrument S-Tool erlangen Betriebe einen detaillierten Überblick über das Stressgeschehen in ihrer Organisation. Auf dieser Basis können sie gezielte Interventionen durchführen. Die Umsetzungserfahrung der Krankenversicherung Visana zeigt: Mit der Analyse der Stressbelastung startet ein Veränderungsprozess. Für diesen müssen von Anfang an personelle und finanzielle Ressourcen eingeplant werden.

Stress am Arbeitsplatz zählt zu den grössten Herausforderungen der modernen Arbeitswelt. Gesundheitsförderung Schweiz misst seit 2014 den Job-Stress-Index von Firmen. Dieser zeigt das Verhältnis von Ressourcen und Belastungen in einem Betrieb auf. So hatte 2015 gut jeder fünfte Erwerbstätige (22,5 %) Stress, d. h. mehr Belastungen als Ressourcen am Arbeitsplatz. Stress- und Burnout-Phänomene sind die Folge – mit hohem wirtschaftlichem Schaden aufgrund von Abwesenheiten.

Das Stress-Barometer S-Tool

Der Job-Stress-Index wird mit dem Online-Befragungsinstrument S-Tool von Gesundheitsförderung Schweiz erhoben. Es handelt sich dabei um einen internetbasierten Fragebogen, der einen detaillierten Überblick über das Stressgeschehen in einer Organisation ermöglicht. Auf dieser Basis können Betriebe mit gezielten Interventionen Belastungen langfristig abbauen und Ressourcen stärken, sowohl in der Organisation als auch bei den Mitarbeitenden selbst. Diese erhalten basierend auf ihren Antworten ein individuelles Feedback, wie sie Stress mit umgehen können. Durch eine wiederholte Befragung mit S-Tool ist eine Kontrolle der umgesetzten Massnahmen sowie die Überprüfung der Entwicklung in verschiedenen Bereichen möglich.

Projektumsetzung bei der Visana

Als Kranken- und Unfallversicherer hat die Visana Services AG eine besondere Verantwortung und Vorbildfunktion, die Gesundheit der eigenen Mitarbeitenden zu stärken. Als eine der ersten Firmen hat sich die Visana mit dem S-Tool einen Überblick über Belastungen, Ressourcen und Befinden der Mitarbeitenden verschafft. Das Analyseinstrument hält dem Unternehmen einen Spiegel zum Stressgeschehen im Betrieb vor und stösst so Verbesserungen an. Die Befragung an sich kann bereits Freude und Veränderungs-Energie freisetzen – aber auch Betroffenheit auslösen. Dank psychologischem Knowhow im Unternehmen konnte bei negativen Reaktionen auf individueller Ebene sofort interveniert werden.

Hürden, Stolpersteine und Erfolge

Stetige Projektkommunikation und die Umsetzung von Quick-wins waren wesentliche Erfolgsfaktoren. Letztere sorgen dafür, dass die positive Energie nicht verpufft. Die Präsentation der Ergebnisse der Mitarbeitendenbefragung mittels S-Tool hat im Management teilweise auch abwehrende Reaktionen und Widerstand ausgelöst. Um hier den Boden zu schaffen für einen erfolgrei-

chen Prozess, in dem Veränderungen von allen Beteiligten getragen werden, war offene Kommunikation und Fingerspitzengefühl nötig.

Der Stressabbauprozess mit dem S-Tool sollte angepasst auf die jeweilige Unternehmenskultur geplant und umgesetzt werden. Eine erfolgsversprechende Strategie ist, für den Prozess wichtige Personen im Unternehmen vorgängig einzubinden und für das Projektziel zu gewinnen. Das nötige Wissen zum Umgang mit Widerständen in Veränderungssituationen hält den Prozess in Gang.

Fortsetzung folgt

Eine Befragung erfordert zwingend den zweiten Schritt – eine Intervention. Denn eine Befragung legt den Handlungsbedarf offen. Mit diesem Bewusstsein wird bei den Beteiligten auch der Wunsch nach einer Verbesserung der Stresssituation virulent. Dem sollte auf Seite der Entscheidungsträger bereits vorgängig Rechnung getragen werden. Es braucht die Bereitschaft, finanzielle und personelle Ressourcen zur Verfügung zu stellen. Eine Stress-Analyse ohne die Bereitschaft, eine Verbesserung der Situation aktiv anzugehen, ist weder für die Mitarbeitenden noch für die Organisation selber sinnvoll.

Der grosse Vorteil des Stressbarometers als Online-Befragungstool ist der Benchmark, der hinterlegt ist und die Möglichkeit zum schweizweiten Vergleich schafft. Dazu kommt die periodische Wiederholungsmöglichkeit, welche Vergleichsdaten innerhalb eines Unternehmens über Jahre ermöglicht.

Rita Buchli
Leiterin BGM Visana Services AG
Weltpoststrasse 19
3015 Bern
Tel.: 031 357 94 76
E-mail: rita.buchli@visana.ch
www.visana-business.ch

Dominique Lötscher
Leiterin Betrieb und Beratung BGM
Gesundheitsförderung Schweiz
Dufourstrasse 30
3000 Bern 6
Tel.: 031 350 04 36
E-Mail: dominique.loetscher@promotionsante.ch
www.gesundheitsfoerderung.ch