

Parallelveranstaltung Nr. 4

«stressnostress.ch» – Programm für Stressabbau und -prävention am Arbeitsplatz

von **Wolfgang Kälin** und **Klaus Schiller-Stutz**

Die Internet-Plattform «stressnostress.ch» richtet sich an Mitarbeitende, Führungsverantwortliche und Personalfachleute und bietet Informationen zum Stressabbau und zur Stressprävention.

Warum Stress vorbeugen?

Gemäss einer vom Staatssekretariat für Wirtschaft (SECO) in Auftrag gegebenen Studie fühlt sich rund ein Drittel der Erwerbstätigen in der Schweiz häufig oder sehr häufig gestresst (Grebner et al., 2011). Dies sind 30% mehr als 10 Jahre zuvor. Das Erleben von Stress hängt vor allem mit Zeitdruck, unklaren Anweisungen und sozialer Diskriminierung zusammen. Personen, die angeben, während der Arbeit unter sozialer Diskriminierung (z.B. Mobbing) zu leiden, sind doppelt so häufig gestresst wie andere Erwerbstätige. (Chronischer) Stress führt zu mehr Gesundheitsproblemen sowie höherer Arbeitsunzufriedenheit. Ein gutes Führungsverhalten des direkten Vorgesetzten wirkt sich dagegen positiv auf die Arbeitszufriedenheit und das Stressempfinden aus.

Was ist Stressprävention?

Bei der Stressprävention kann unterschieden werden zwischen primärer, sekundärer und tertiärer Prävention (vgl. z.B. Semmer & Zapf, 2004):

- 1) *Primäre Prävention*: Verhinderung der Entstehung von Stress durch das Schaffen von adäquaten Arbeitsbedingungen.
- 2) *Sekundäre Prävention*: Entstehende Probleme frühzeitig erkennen und etwas dagegen unternehmen.
- 3) *Tertiäre Prävention*: Entwicklung nachhaltiger Massnahmen und Vorbeugen der Rückfallgefahr.

Ansatzpunkte zur Stressprävention

Zwei Ansatzpunkte werden unterschieden:

- 1) *Verhaltensorientierte Massnahmen* zielen auf die Person ab, vor allem auf die Stärkung persönlicher Ressourcen (z.B. Stressbewältigungs-, Entspannungstrainings, Trainings zur Steigerung der persönlichen Kompetenzen, wie z.B. Konflikt- oder Zeitmanagementtrainings).
- 2) *Verhältnisorientierte Massnahmen* zielen auf die Gestaltung der Arbeitssituation ab, vor allem auf Massnahmen zur Verbesserung der Sicherheit und Gesundheit. Ziel ist, chronische Arbeitsbelastungen (z.B. dauernde Überlastung, Zeitdruck, Unterbrechungen) soziale Konflikte und Rollenprobleme zu verhindern bzw. abzubauen und situative Ressourcen in der Arbeit (Entscheidungsspielräume, Kontrollmöglichkeiten, soziale Unterstützung, Fairness und Wertschätzung) zu gewährleisten und fördern.

Erfassung des Stresslevels

«stressnostress.ch» bietet die Möglichkeit, Stressursachen, gesundheitliche Folgen und die individuelle Betroffenheit durch Stress mit Hilfe eines Online-Fragebogens kostenlos zu erfassen. Unmittelbar nach dem Ausfüllen erhält jede Person ein Feedback, das über ihre persönliche Stresssituation Auskunft gibt.

Mit Hilfe der «Gruppenlinks» kann neuerdings der Stresslevel von Teams, Gruppen, (kleineren) Abteilungen als Ganzes anonym erfasst werden und gruppenspezifisch ausgewertet werden (kostenpflichtig). Dies ermöglicht Führungsverantwortlichen gezielt präventive Massnahmen zur Verhinderung und zum Abbau von Stress zu entwickeln.

«stressnostress.ch» in der Praxis

Die Geschäftsleitung eines KMU (Branche: Klima- und Lüftungstechnik) führte zur Förderung der Gesundheit sowie des Betriebsklimas mit 25 seiner Mitarbeiter/innen (MA) ein Projekt zum Stressabbau und zur betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF) durch. Unter Leitung eines Fachpsychologen fanden mit den MA sowie der Personalfachfrau des KMU an drei Tagen im Abstand von zwei Wochen Weiterbildungen zum Thema Stressabbau mit folgenden Zielsetzungen statt: Kennenlernen, Erkennen und Benennen persönlicher und arbeitsplatzbedingter Ursachen von Stress; Kennenlernen und Durchführung diverser Entspannungsübungen; gemeinsame Entwicklung von Massnahmen zum Stressabbau und zur -prävention auf der Verhaltens- und Verhältnisebene. Nach einem Einführungsvortrag über mögliche Stressursachen und deren Auswirkungen auf Gesundheit, Motivation und Leistungsfähigkeit der MA setzten sich diese mit Hilfe der «Persönlichen Checkliste» von «stressnostress.ch» auf persönlicher und betrieblicher Ebene mit den Stressursachen sowie deren Auswirkungen am Arbeitsplatz und auf das Betriebsklima auseinander. Die anonymisierte Darstellung der Ergebnisse dieser Checklisten im Plenum ermöglichte den Teilnehmer/innen, belastende Faktoren auf struktureller und organisatorischer Ebene sowie den Arbeitsabläufen mit anderen Augen zu betrachten und zu verstehen. Anschliessend wurden in Kleingruppen und im Plenum Massnahmen zum Stressabbau entwickelt und ausgetauscht. Eine wichtige Erkenntnis für die MA war das Bewusstwerden und der Austausch über ihre unterschiedlichen, teils mehrfach wechselnden Rollen und Funktionen, je nach Anforderungen im Arbeitsalltag, welche zu einigen Konflikten geführt hatten. Im weiteren Verlauf der Weiterbildung wurden Massnahmen zur Verbesserung der Arbeitsabläufe sowie des Betriebsklimas erarbeitet und nach und nach umgesetzt. Aufgrund der positiven Auswirkungen dieser Weiterbildung entschied sich die Geschäftsleitung zur Einführung von betrieblichem Gesundheitsmanagement (BGM) im Unternehmen.

Dr. phil. Wolfgang Kälin
Dozent für Arbeits- und Organisationspsychologie
Universität Bern
Institut für Psychologie
Fabrikstr. 8, 3012 Bern
Tel.: 031 631 40 13
E-Mail: wolfgang.kaelin@psy.unibe.ch

Klaus Schiller-Stutz, lic. phil.
Eidg. anerk. Psychotherapeut
Psychologisch-Psychotherapeutische Praxis (PPP)
Kaltackerstrasse 17, 8908 Hedingen
Tel.: 044 760 00 69
E-Mail: praxis@schiller-stutz.ch, Web: www.schiller-stutz.ch