

Stress bei Schweizer Erwerbstätigen

Zusammenhänge zwischen Arbeitsbedingungen, Personenmerkmalen, Befinden und Gesundheit

Auf der Basis der Studie des Seco vom 2000 "Die Kosten des Stresses in der Schweiz" wurde 2010 eine Studie zum Thema "Stress bei Schweizer Erwerbstätigen" durchgeführt.

Fragestellungen

- Wie hat sich das Stressempfinden seit der Seco-Studie "Kosten des Stresses in der Schweiz im Jahr 2000" entwickelt?
- Welches sind die wichtigsten nationalen Ansatzpunkte für Präventionsmassnahmen gegen Stress am Arbeitsplatz bezüglich verschiedener Zielgruppen (Geschlecht, Wirtschaftszweige, Alter, Region usw.)?
- Gibt es Zusammenhänge zwischen Arbeitsbedingungen, Befinden, Gesundheit und Substanzkonsum?
- Wie gross ist das Ausmass von Doping am Arbeitsplatz in der aktiv erwerbstätigen Schweizer Bevölkerung?

Häufigkeit der Stresssymptome

Inhalte des Berichtes sind vor allem Fragen in Zusammenhang mit andauernden chronischen und negativ erlebtem Stress, bei dem ein unmittelbares Gesundheitsrisiko besteht. Die Studie dient dazu, Personengruppen zu identifizieren, die gefährdet sind. Die Auswertung konzentriert sich auf die Personen, die sich langfristig gestresst fühlen und diesen Stress nicht ausreichend bewältigen können.

Stressempfinden

Frage:

"Wie häufig haben Sie sich in den letzten 12 Monaten gestresst gefühlt?"

Ergebnis:

34 % der Schweizer Erwerbsbevölkerung berichtet im Jahr 2010, sich häufig oder sehr häufig gestresst gefühlt zu haben.

Vergleich:

Im Jahr 2000 betrug der Anteil derjenigen Personen 27 %.

Stressbewältigung

Frage:

"Wie sehr fühlen Sie sich imstande, Ihren Stress zu bewältigen?"

Diese Frage wurde analog der Stressstudie 2000 denjenigen Befragten gestellt, die angaben, sich in den letzten 12 Monaten manchmal, häufig oder sehr häufig gestresst gefühlt zu haben. Diese Frage erfasst die Selbsteinschätzung in Bezug auf Stressbewältigungskompetenzen.

Ergebnis:

Insgesamt gaben 7 % der Personen, die sich manchmal, häufig oder sehr häufig gestresst fühlen an, dass sie eher schlecht oder überhaupt nicht im Stande seien, ihren Stress zu bewältigen

Vergleich:

Im Vergleich zum Jahr 2000 unverändertes Ergebnis.

Sich emotional verbraucht fühlen und Burnout

Burnout ist ein Zustand der emotionalen und mentalen Erschöpfung, der körperlichen Ermüdung und der gefühlsmässigen Distanzierung von der eigenen Arbeit, der durch die Arbeitstätigkeit entstehen kann (Zynismus gegenüber Kunden, Klienten oder Patienten). Personen, welche unter Burnout leiden, haben das Gefühl, dass ihre "Batterien" leer sind. Sie fühlen sich verbraucht und ausgelaugt. Es ist wissenschaftlich gut belegt, dass das Gefühl der emotionalen Erschöpfung das Kernmerkmal von Burnout ist.

Frage:

"Wie sehr trifft folgende Aussage auf Sie zu: Sie haben bei der Arbeit das Gefühl gehabt, emotional verbraucht zu sein?"

Ergebnis:

21 % sagen, es trifft eher zu

4 % geben das höchste Ausmass an, "trifft völlig zu".

Belastungsfaktoren/Stressoren

Aufgrund der arbeitswissenschaftlichen Forschung ist bekannt, dass gewisse Arbeitsbedingungen besonders belastend sind (Stressoren), während andere eher entlastend wirken (Ressourcen).

Aufgabenbezogene und organisationale Belastungsfaktoren

Relative Häufigkeit verschiedener Belastungsfaktoren

Häufige Arbeitsunterbrechungen:	48 % aller Befragten
Arbeiten mit hohem Tempo:	43 %
Termindruck:	40 %
Beleidigung:	12 %
Mobbing/Schikanierung:	8 %
Drohungen, Erniedrigung:	8 %
Benachteiligung wegen Alter:	6 %

Von allen abhängig und selbstständig erwerbenden Personen berichten 22 %, dass sie mindestens 1 von insgesamt 7 erfragten Aspekten der sozialen Diskriminierung in den letzten 12 Monaten ausgesetzt waren.

Anmerkung: Unter chronischen Unterbrechungen werden sehr häufig oder ziemlich häufig auftretende Unterbrechungen verstanden. Chronisch hohes Tempo und chronischer Termindruck bestehen mindestens $\frac{3}{4}$ der Zeit bis die ganze Zeit.

Soziale Belastungsfaktoren

Soziale Konflikte gehören zu den stärksten Belastungsfaktoren (Stressoren), die im Arbeitsleben auftreten können. Diese können, wie andere Stressoren, zu beeinträchtigtem Befinden, zu psychosomatischen Beschwerden, zu Krankheitsentwicklung und damit zu längeren Absenzen führen. Weitere Folgen: Schwierige Reintegration nach einer längeren Phase der Erkrankung aus psychischen und psychosomatischen Gründen sowie häufigeres Ausscheiden aus dem Erwerbsleben.

Belastungsfaktoren und Stressempfinden

Die wichtigsten Belastungsfaktoren für das Stressempfinden sind:

- Unklare Anweisungen
- Arbeiten für das Unternehmen in der Freizeit, um Anforderungen zu erfüllen
- Emotionale Dissonanz (Gefühle zeigen müssen, die mit den eigentlichen Gefühlen nicht übereinstimmen)

Das Gefühl, emotional verbraucht zu sein, beinhaltet emotionale Dissonanz und Effort-Reward-Imbalance = der eigene Aufwand und die dafür erhaltenen Belohnungen stehen in einem schlechten Verhältnis.

Zeitdruck und Stressempfinden

85 % der Beschäftigten berichten, mit hohem Tempo zu arbeiten, mindestens über $\frac{1}{4}$ der Arbeitszeit \Leftrightarrow Vergleich: 2005 72 %.

80 % der Befragten geben an, mindestens $\frac{1}{4}$ der Zeit unter Termindruck zu stehen. Dieser Anteil betrug 2005 noch 69 %.

Entlastung und Schutzfaktoren (Ressourcen)

Gewisse Merkmale der Arbeitsbedingungen sind hilfreich, um Anforderungen zu meistern und Belastungsfaktoren (Stressoren) abzumildern oder deren Auftreten zu vermeiden. Diese Ressourcen können daher vor Stressreaktionen und Stressfolgen schützen.

Handlungs- und Zeitspielraum

Es wurden 6 Aspekte des Handlungs- und Zeitspielraums erfasst.

Zum Handlungsspielraum zählen:

- Möglichkeit, wichtige Entscheidungen beeinflussen zu können
- Mitspracherecht bei der Auswahl von Arbeitskollegen
- Auswahl und die Änderung des Vorgehens bei der Aufgabenerledigung

Zum Zeitspielraum zählen:

- Ob das Arbeitstempo oder der Arbeitsrhythmus ausgewählt, bzw. geändert werden kann
- Ob Pausenzeitpunkte selber bestimmt werden können.

Handlungs- und Zeitspielraum	Erwerbstätige in %
Handlungsspielraum	
Einfluss auf Auswahlentscheidungen	59 %
Einfluss auf wichtige Entscheidungen	25 %
Zeitspielraum	
Pausen machen nach Bedarf	33 %
Arbeitstempo und Arbeitsrhythmus aussuchen/ändern	20 %

Führungsverhalten

Das Verhalten von direkten Vorgesetzten wurde mit 6 Fragen untersucht. Dabei ging es darum, ob die Vorgesetzte/der Vorgesetzte hilft und unterstützt, sich respektvoll gegenüber den Mitarbeitenden verhält, Rückmeldungen gibt, Konflikte gut löst, gut plant und organisiert und ermuntert, an wichtigen Entscheidungen mitzuwirken.

(Gutes) Führungsverhalten	abhängige Erwerbstätige in %
Vorgesetzte/r respektiert Mitarbeitenden	95 %
Vorgesetzte/r gibt Rückmeldungen	81 %
Vorgesetzte/r löst Konflikte gut	76 %

Substanzkonsum bei der Arbeit (Doping)

In der vorliegenden Studie wurde die Verbreitung der Substanzkonsums der Erwerbsbevölkerung der Schweiz untersucht. 32 % der Schweizer Erwerbstätigen gaben an, innerhalb der letzten 12 Monate aus einem oder mehreren Gründen Medikamente oder sonstige Substanzen in Zusammenhang mit der Arbeit eingenommen zu haben. Die Mehrzahl berichtet über die Einnahme von Arzneimitteln oder sonstigen Substanzen, um trotz Schmerzen arbeiten zu können oder um nach der Arbeit schlafen oder abschalten zu können.

Die Konsequenzen von Stress

Zufriedenheit mit den Arbeitsbedingungen

Arbeitszufriedenheit ist ein Teilaspekt der allgemeinen Zufriedenheit und einer der am häufigsten untersuchten Indikatoren zu Stress am Arbeitsplatz. Unzufriedenheit mit der Arbeit oder den Arbeitsbedingungen kann zu reduzierter Arbeitsleistung, Absenzen und Kündigung führen.

Frage:

"Wie zufrieden sind Sie mit den Arbeitsbedingungen in Ihrem Hauptberuf?"

Ergebnis:

90 % sind zufrieden oder sehr zufrieden

10 % der Schweizer Erwerbstätigen überhaupt nicht oder nicht zufrieden.

Allgemeiner Gesundheitszustand und Gesundheitsprobleme

Gesundheitsprobleme können durch ungünstige Arbeitsbedingungen (Stress) entstehen, haben aber insgesamt gesehen sehr vielfältige Ursachen. Es ist möglich, dass Stress am Arbeitsplatz durch eine bereits angeschlagene Gesundheit erst entstehen kann. 86 % der Befragten geben an, einen sehr guten oder guten Gesundheitszustand zu haben. Dieser allgemeine Gesundheitszustand hängt negativ mit dem Stressempfinden zusammen. Die Anzahl der Gesundheitsprobleme hingegen korreliert positiv mit dem Stressempfinden (gemäss Befragung: "Haben Sie innerhalb von den letzten 12 Monaten an einem oder mehreren Gesundheitsproblemen gelitten?").

Gesundheitsbedingte Absenzen, die durch die Tätigkeit verursacht sind

Ein Zusammenhang zwischen Absenzen und Stressempfinden oder Stressfaktoren wurde nicht gefunden. Es stellt sich die Frage, ob die berichteten Gesundheitsprobleme nicht zu Absenzen geführt haben.

Präsentismus (Krank zur Arbeit gehen)

Frage:

"Haben Sie in den letzten 12 Monaten, wenn Sie krank gewesen sind?"

Ergebnis:

47 % der Erwerbsbevölkerung antwortet mit Ja

- 45 % verneinen die Aussage
- 8 % geben an, nicht krank gewesen zu sein.

Anzahl Tage derjenigen, die krank zur Arbeit gegangen sind:

- 39 % 1-3 Tage
- 48 % 4-10 Tage
- 12 % mehr als 10 Tage

Stressempfinden hängt positiv mit Präsentismus zusammen. Folgende Belastungsfaktoren stehen im positiven Zusammenhang mit Präsentismus:

- Der Zwang, eigene Gefühle während der Arbeit kontrollieren zu müssen (emotionale Dissonanz)
- Unterbrechungen bei der Arbeit
- Soziale Diskriminierung

Personen mit diesen Belastungsfaktoren gehen trotz einer Erkrankung zur Arbeit.

Stressbedingter Wechsel des Arbeitgebers

Frage:

"Wie gross schätzen Sie die Wahrscheinlichkeit ein, dass Sie im kommenden Jahr Ihren Arbeitgeber wechseln werden, weil Ihre jetzige Arbeit zu belastend ist?"

Ergebnis:

9 % sehen eine eher grosse oder sehr grosse Wahrscheinlichkeit, den Arbeitnehmer im nächsten Jahr zu wechseln. Es besteht also ein Zusammenhang mit der Wahrscheinlichkeit zu wechseln und dem Stressempfinden (Gefühl, emotional verbraucht zu sein).

Schlussfolgerungen

Etwa 1/3 der Schweizer Erwerbsbevölkerung berichtet im Jahr 2010, sich häufig oder sehr häufig bei der Arbeit gestresst gefühlt zu haben. Im Vergleich zur Studie im Jahr 2000 ist damit ein deutlicher Anstieg zu beobachten. Es lassen sich hingegen keine spezifischen Berufe und Branchen herauskristallisieren, die in besonderem Masse betroffen sind, desgleichen wurden keine generellen Geschlechtsunterschiede in Bezug auf das Gefühl, gestresst zu sein, gefunden. Bei den möglichen Ursachen für Stress zeigt sich, dass die Folgenden mit dem Stressempfinden zusammenhängen:

- Unklare Anweisungen
- Zeitdruck
- Arbeit in der Freizeit
- Überlange Arbeitstage
- Die Anforderung, in der Arbeit Gefühle zeigen zu müssen, die mit den eigenen nicht übereinstimmen
- Soziale Diskriminierung

Unterbrechungen in der Arbeit sind einer der häufigsten Belastungsfaktoren und korrelieren mit Gesundheitsproblemen, aber nicht mit dem Stressempfinden.

Günstiges Führungsverhalten sowie gute Vereinbarkeit von Beruf- und Privatleben sind bedeutsame Entlastungsfaktoren, welche mit geringerem Stressempfinden, geringerem Gefühl, in der Arbeit emotional verbraucht zu sein und weniger Gesundheitsproblemen einhergehen.

Es gibt Zusammenhänge zwischen dem Stressempfinden und der Anzahl von Gesundheitsproblemen, aber nicht auf die Arbeitsabsenzen. Leute, die sich gestresst fühlen, gehen oft mit Gesundheitsproblemen zur Arbeit. Stressempfinden hängt mit Präsentismus zusammen.