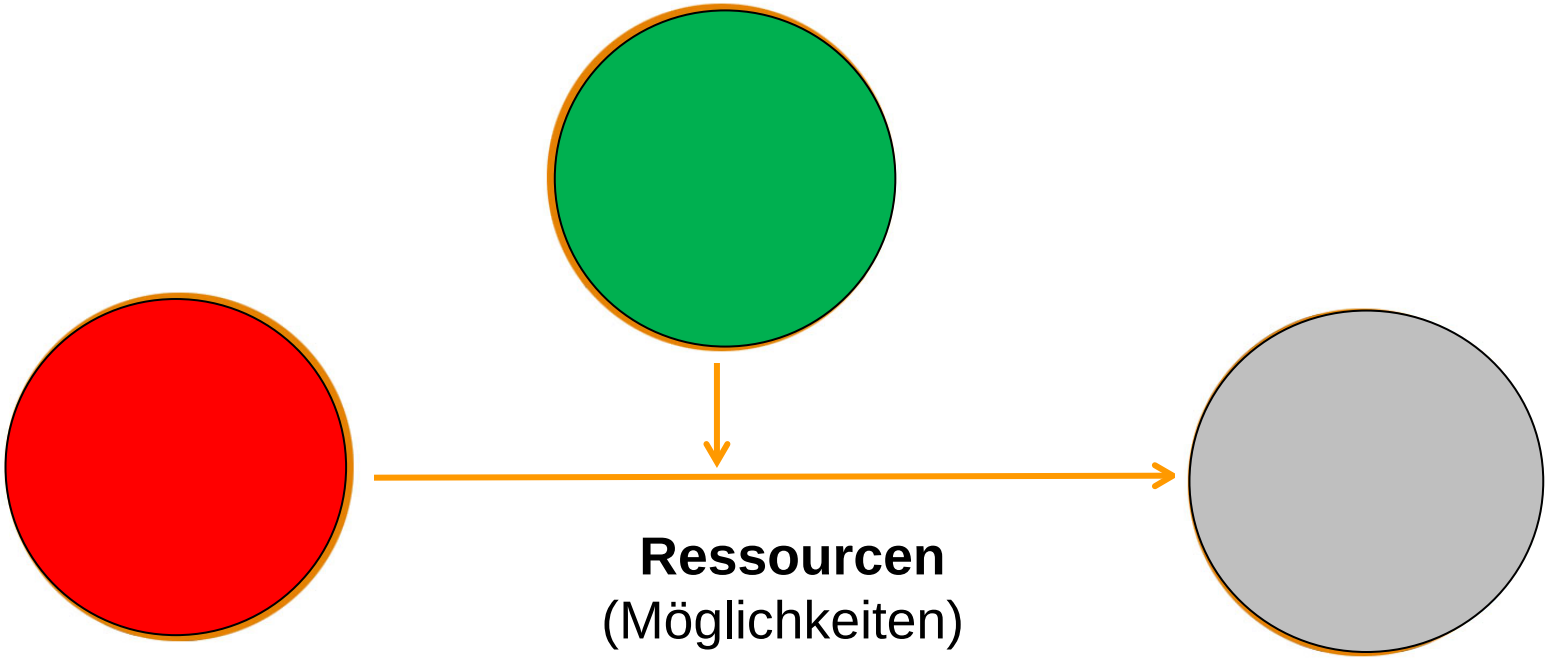
Gesundheitsförderung Schweiz

Der Job Stress Index 2015

Belastungen und Ressourcen in der Schweizer Wirtschaft

Noémi Swoboda und Nina Zumstein
Gesundheitsförderung Schweiz
Bern, 19.11.2015

Beispiel
Stress während der Arbeit



Ressourcen
(Möglichkeiten)

Stressoren
(Belastung)

Befinden
(psychische, körperlich, Verhalten)

Stressoren und Ressourcen: Gesamtbetrachtung

Gesundheitsförderung Schweiz

- Stressoren und Ressourcen
- Können einzeln wirken
  - Zeitdruck, der so hoch ist, dass die Qualität leidet, kann alles überschatten
  - Ebenso: Heftige und bittere Konflikte
- Wirken aber meist als Ensemble
- Ein Stressor ist leichter zu bewältigen,
  - wenn das Klima gut ist
  - Wenn die Autonomie hoch ist
  - Wenn man für seine Leistung anerkannt wird
- Ein Stressor alleine ist oft noch gut zu bewältigen
- Aber wenn vieles zusammen kommt, …

Nötig also: Gesamtbetrachtung: Wie sieht es aus, wenn man Stressoren und Ressourcen insgesamt betrachtet?

Job- Stress Index: *Differenz von Belastungen und Ressourcen*

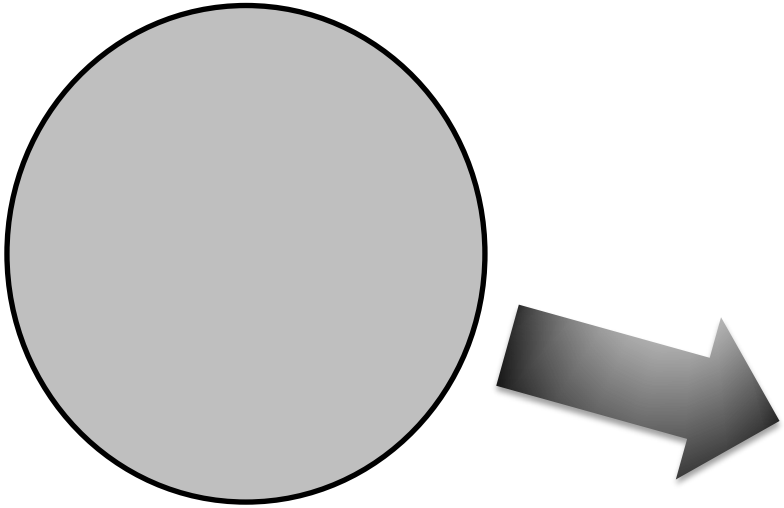
Belastungen	Ressourcen
Zeitdruck	Handlungsspielraum
Arbeitsbezogene Unsicherheit	Ganzheitliche Tätigkeiten
Arbeitsorganisatorische Probleme	Unterstützendes Vorgesetztenverhalten
Qualitative Überforderung	Allgemeine Wertschätzung
Soziale Stressoren Vorgesetzte	
Soziale Stressoren Arbeitskollegen	

Zentrierter Mittelwert Belastungen - Zentrierter Mittelwert Ressourcen
→ ***Job-Stress-Index***

Igic, I.; Keller, A.; Brunner, B.; Wieser, S.; Elfering, A.; Semmer, N. (2014). *Job-Stress-Index 2014. Erhebung von Kennzahlen zu psychischer Gesundheit und Stress bei Erwerbstätigen in der Schweiz.* Gesundheitsförderung Schweiz Arbeitspapier 26, Bern und Lausanne

Gesundheitsförderung Schweiz

Heutiges Arbeitsumfeld…



Arbeitsumfeld

- Mit weniger Ressourcen mehr Output
- Intensive Tage, kaum Pausen
- Wenig Zeit für Erholung
- Ständige Erreichbarkeit
- Unterbrechungen
- Hyper-Vernetzung
- …

Job Stress Index von Gesundheitsförderung Schweiz

¼

der Erbwerbstätigen sind **übermässig gestresst**

24,0%

der Erwerbstätigen sind **ziemlich bis stark erschöpft**

5,6 Mia CHF

kostet der Stress die Arbeitgeber

75% durch verminderte Leistungsfähigkeit

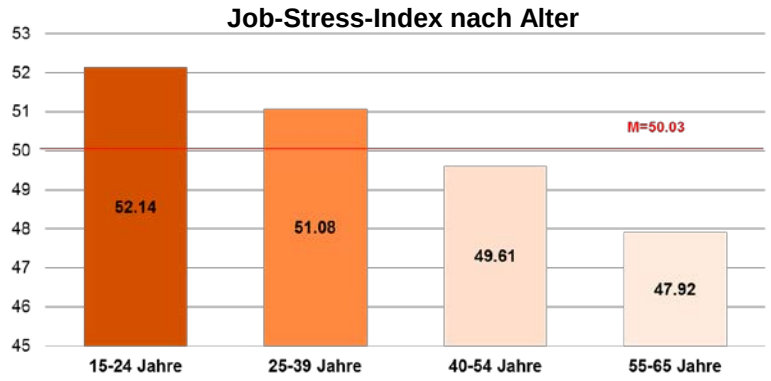
25% durch krankheitsbedingte Fehlzeiten

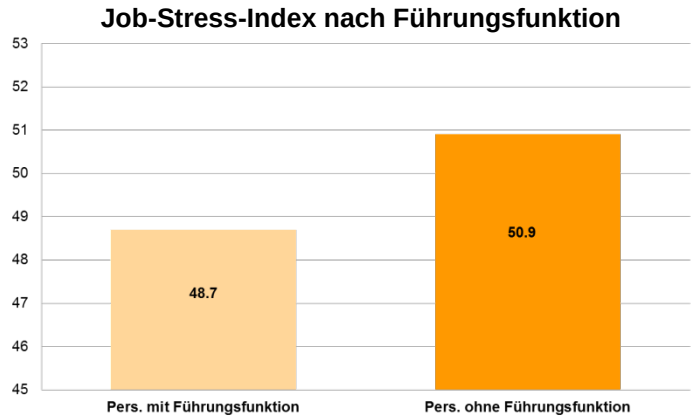
Weitere Ergebnisse Job-Stress-Index

- Keine signifikanten Unterschiede bezüglich Grossregion, Geschlecht und Bildungsabschluss.
- Deutschsprachige Schweiz hat einen leicht tieferen Job-Stress-Index als die französischsprachige Schweiz.
- Unterschiede zwischen den Branchen sehr gering

  → aber weitere Berechnungen nötig

  → Berufsgruppe viel aussagekräftiger

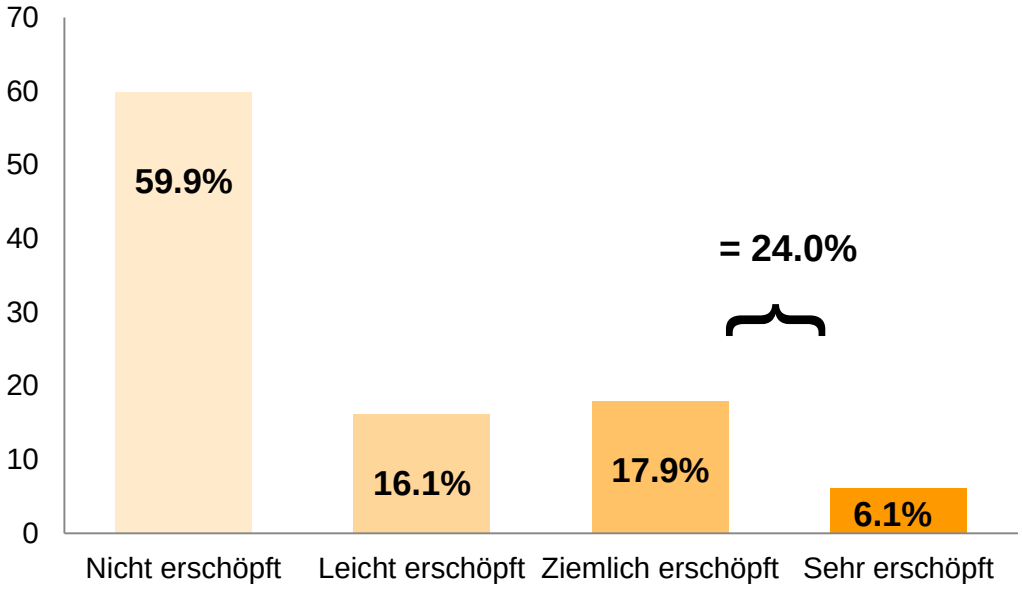




Gesundheitsförderung Schweiz

Ergebnisse Erschöpfung

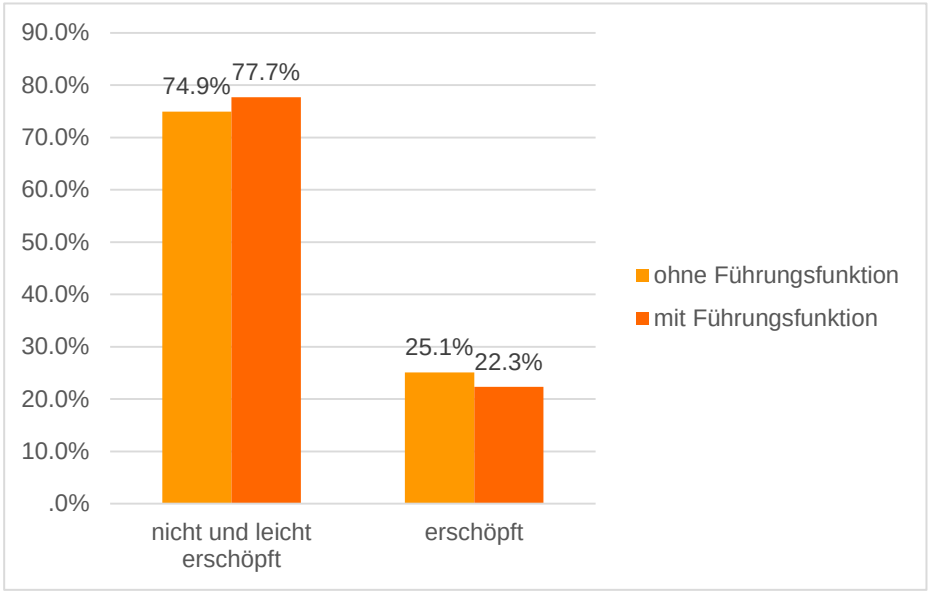
- 24.0 % aller Erwerbstätigen sind ziemlich (17.9%) oder stark (6.1%) erschöpft.



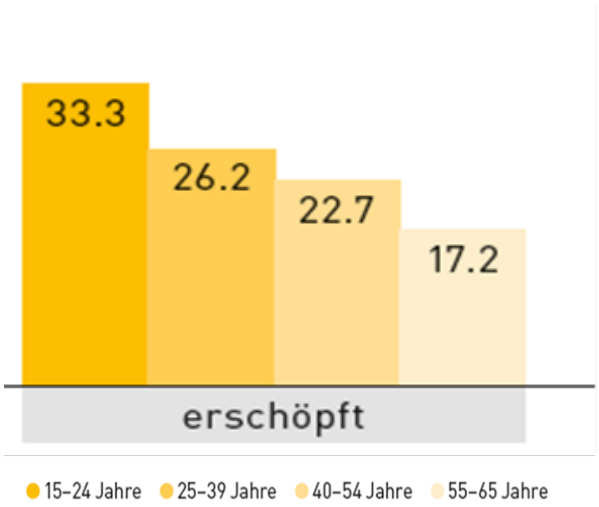
Weitere Ergebnisse Erschöpfung

- Keine signifikanten Unterschiede bezüglich Regionen, Branchen und Bildungsabschluss

Erschöpfung nach Führungsfunktion



Erschöpfung nach Alter



Job-Stress-Index: Korrelationstabelle

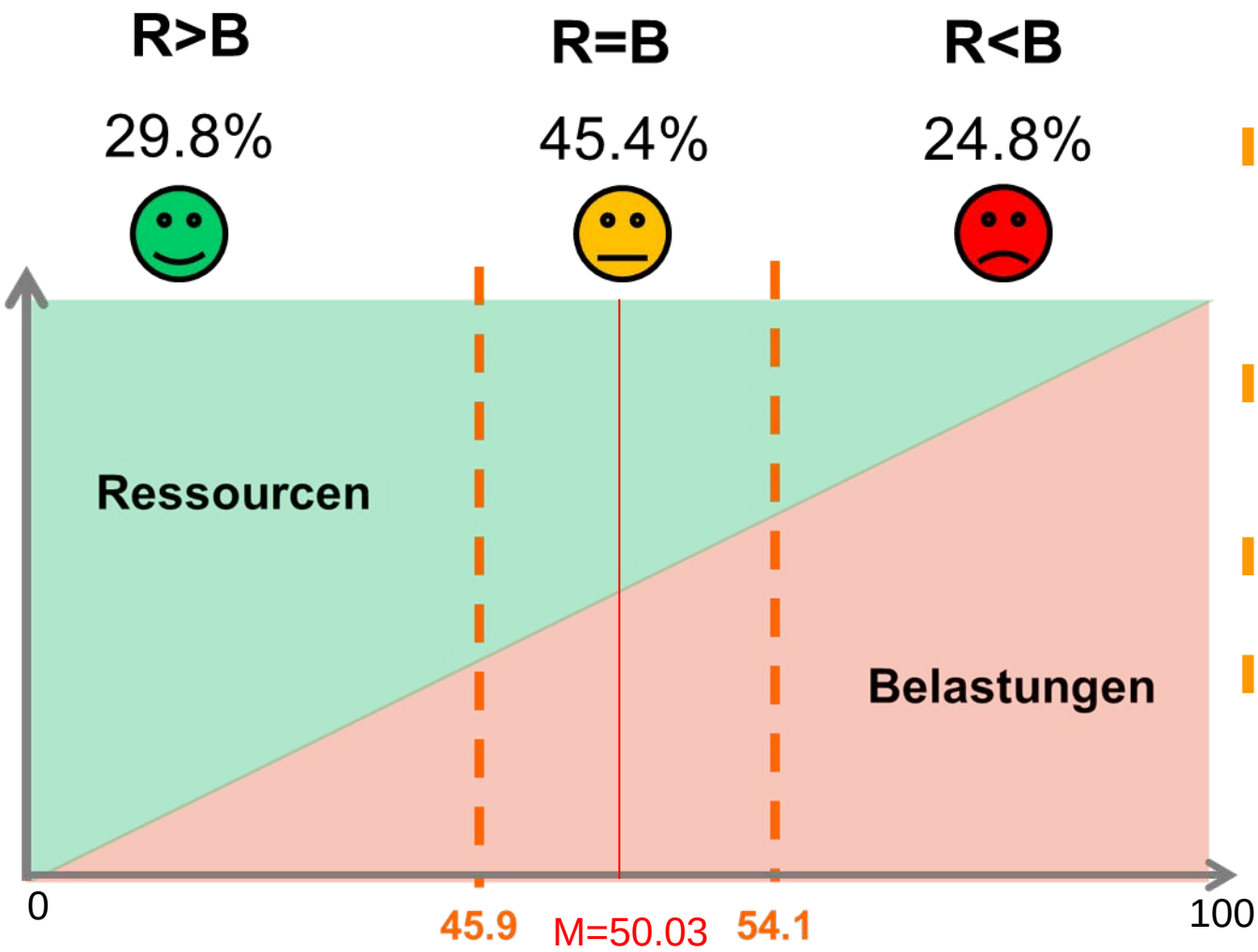
Gesundheitsförderung Schweiz

	Job-Stress-Index	Erschöpfung
Erschöpfung	0.50	1.00
Gestresst gefühlt	0.36	0.57
Psychosomatische Beschwerden	0.33	0.50
Schlafprobleme	0.27	0.40
Irritation	0.33	0.55
Allgemeiner Gesundheitszustand	–0.21	–0.46
Allgemeine Arbeitszufriedenheit	–0.64	–0.52
Emotionale Bindung zum Unternehmen	–0.54	–0.33
Kündigungsabsicht	0.50	0.34
Arbeitsbezogener Enthusiasmus	–0.56	–0.50
Beeinträchtigung Arbeit – Privatleben	0.38	0.54
Beeinträchtigung Privatleben – Arbeit	0.16	0.28

NB: Sozialwissenschaften: > 0.3 = moderat; > 0.5 = hoch

Verteilung des Job-Stress Index bei den Schweizer Erwerbstätigen

Gesundheitsförderung Schweiz



- Mittelwert des Job-Stress-Index für die Schweiz 50.03
- 24.8% aller Befragten haben mehr Stressoren
- 45.4% etwa gleich viel
- 29.8% haben weniger Stressoren als Ressourcen

Gesundheitsförderung Schweiz

Längsschnitt 2014/2015

- Wenn sich **JSI verschlechtert**, **verschlechtert** sich auch Wohlbefinden, Gesundheit und Einstellungen gegenüber der Arbeit.

- Wenn sich der **JSI verbessert**, **verbessert** sich auch Wohlbefinden, Gesundheit und Einstellungen gegenüber der Arbeit.

- **Abwärtsspirale:**
  ungünstige Arbeitsbedingungen → mehr Erschöpfung → Verschlechterung Arbeitsbedingungen

Gesundheitsförderung Schweiz

Job-Stress-Index für Organisationen

- Job-Stress-Index lässt sich für einzelne Unternehmen / Teams berechnen
- Kennzahl für Monitoring / Cockpit (Frühindikatoren)
- Zusammenhang mit ökonomischem Potenzial (Einsparungen)
- Erhebung mit S-Tool

Gesundheitsförderung Schweiz

S-Tool

- Stress-Barometer für Organisationen
- Entwickelt im Rahmen des Projekts SWiNG
- Wissenschaftlich validierte Skalen

SWiNG | Evaluation der Wirksamkeit und ökonomischer Nutzen

Gesundheitsförderung Schweiz

- **25 %** der Mitarbeitenden aufgrund SWiNG-Intervention **weniger gestresst**

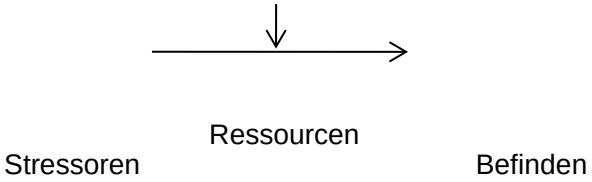
- Mitarbeitende mit **tieferem Stresslevel** sind:
  - gesünder
  - produktiver (bis zu 10 % mehr Leistung)
  - generieren weniger Absenzen (2.6 Tage weniger pro Jahr)
  - attraktiv für Unternehmen: Der **Produktivitätsunterschied** kostet ein Unternehmen bis zu CHF 8‘000 (pro Jahr und MA)

Gesundheitsförderung Schweiz

S-Tool | Was wird gemessen?

S-Tool misst:

- **Belastungen**
- **Ressourcen**
- **Befinden**



der Mitarbeitenden auf

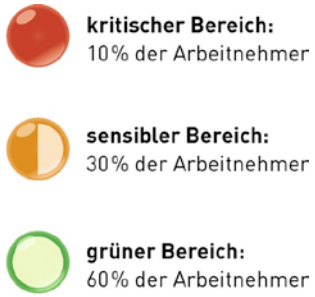
- **Unternehmens**-Ebene
- **Abteilungs- / Team**-Ebene
- **Individueller** Ebene

Gesundheitsförderung Schweiz

Individuelle Ergebnisse

Nur für Sie sichtbar!

Beispielergebnisse S-Tool



Belastungen

- 90% Soziale Stressoren (Arbeitskollegen/-innen)
- 86% Unsicherheit
- 85% Soziale Stressoren (Vorgesetzte)
- 73% Beeinträchtigung Arbeit - Privatleben
- 71% Arbeitsorganisatorische Probleme
- 63% Beeinträchtigung Privatleben - Arbeit
- 60% Ungleichgewicht zwischen Anstrengung und E
- 60% Arbeitsplatzunsicherheit
- 54% Arbeitsunterbrechungen
- 39% Qualitative Überforderung
  - 39% Umgebungsbelastungen
  - 70% Unangenehme Temperatur
  - 52% Trockene Luft
  - 50% Blendung
  - 41% Lärm
  - 34% Zugluft
  - 28% Ungünstige Beleuchtung
  - 24% Räumliche Enge
- 15% Zeitdruck

Einseitige körperliche Belastungen

- 81% Einseitige körperliche Belastungen - Langes Sitzen
- 42% Einseitige körperliche Belastungen - Verdrehte oder sonst ungewöhnliche Körperhaltung
- 17% Einseitige körperliche Belastungen - Langes Stehen

Ressourcen und Stressbewältigung

- 79% Partizipation
- 73% Allgemeine Wertschätzung
- 65% Handlungsspielraum
- 65% Unterstützendes Vorgesetztenverhalten
- 46% Ganzheitlichkeit der Arbeitsaufgabe
- 22% Selbstwirksamkeitserwartung

Einstellungen zur Arbeit und Befinden

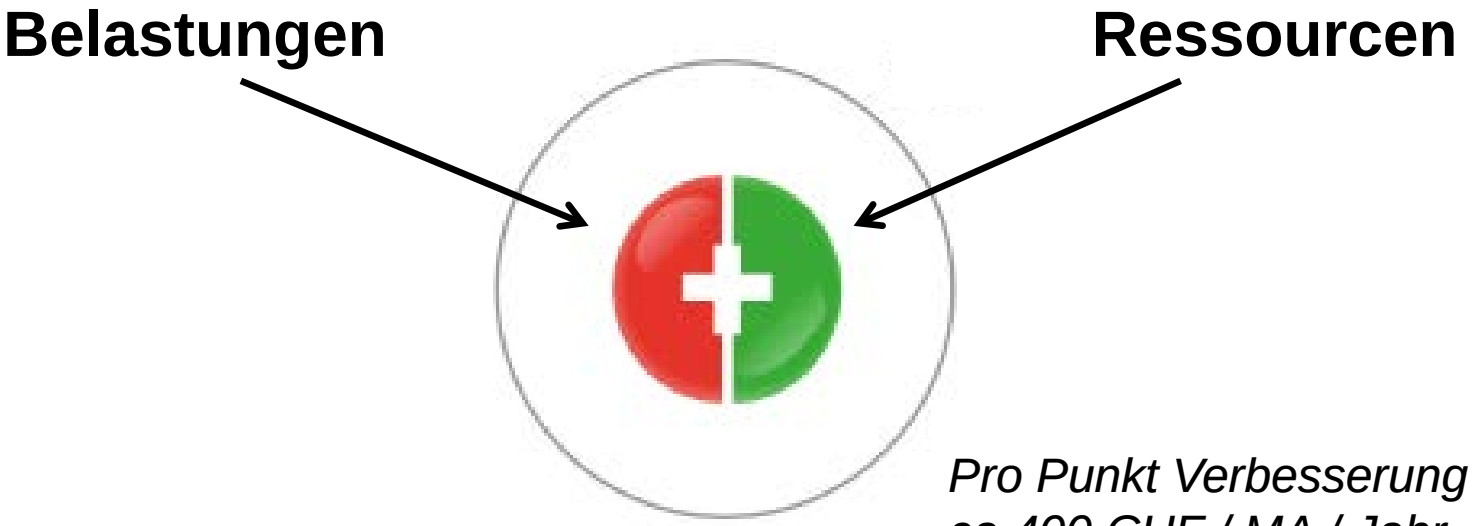
- 82% Arbeitsresignation
- 74% Negative Gefühle gegenüber dem Unternehmen
- 74% Schlafprobleme
- 68% Allgemeine Arbeitszufriedenheit
- 67% Arbeitsbezogene depressive Verstimmungen
- 65% Erschöpfung
- 59% Emotionale Bindung zum Unternehmen
- 59% Arbeitsbezogener Enthusiasmus
- 56% Präsentismus
- 54% Gedankliche Abgrenzung von der Arbeit
  - 50% Psychosomatische Beschwerden
  - 70% Gelenk- oder Gliederschmerzen
  - 57% Nacken- oder Schulterschmerzen
  - 55% Appetitlosigkeit, Magenbeschwerden, Verdauungsstörungen
  - 46% Hautprobleme/Hauterkrankungen, Juckreiz
  - 45% Rücken- oder Kreuzschmerzen
  - 44% Augenprobleme: Brennen, Rötung, Jucken, Tränen der Augen
  - 31% Kopfschmerzen
- 46% Allgemeiner Gesundheitszustand

Gesundheitsförderung Schweiz

Frühindikatoren

Gesundheitsförderung Schweiz

Monitoring: der Job-Stress-Index



Pro Punkt Verbesserung im JSI:
ca 400 CHF / MA / Jahr

Massnahmen: Detailergebnisse

Frühindikatoren – Einheit A (Basel)

Gesundheitsförderung Schweiz

Stressoren

- Zeitdruck hoch
- Unklare / widersprüchliche Anweisungen
- Probleme mit Arbeitsorganisation
- Konflikte mit Vorgesetztem
- Überforderung

Ressourcen

- Wenig allgemeine Wertschätzung am Arbeitsplatz
- Wenig Unterstützung durch Vorgesetzten

- Aber hoher Handlungsspielraum

Befinden

- Tiefe Bindung zum Unternehmen
- Schlechte Arbeitszufriedenheit
- Wenig Enthusiasmus am Arbeitsplatz

- Erschöpfung erhöht

- Allgemeiner Gesundheitszustand angegriffen
- Psychosomatische Symptome (z.B. Rückenschmerzen) vorhanden

Job-Stress-Index – Einheit A (Basel)

Gesundheitsförderung Schweiz

Stressoren

- Zeitdruck hoch
- Unklare / widersprüchliche Anweisungen
- Probleme mit Arbeitsorganisation
- Konflikte mit Vorgesetztem
- Überforderung

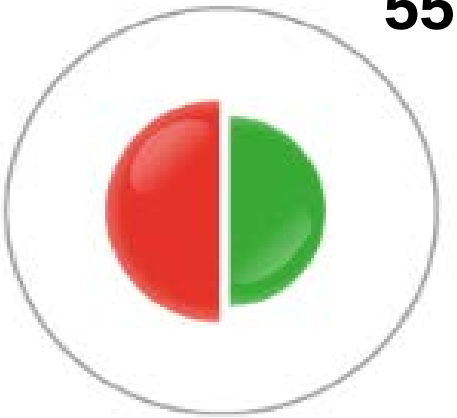
Ressourcen

- Wenig allgemeine Wertschätzung am Arbeitsplatz
- Wenig Unterstützung durch Vorgesetzten

- Aber hoher Handlungsspielraum

Job-Stress-Index

55



Gesundheitsförderung Schweiz

Besten Dank für Ihre Aufmerksamkeit

Für weitere Informationen:
noemi.swoboda@promotionsante.ch
nina.zumstein@promotionsante.ch

Gesundheitsförderung Schweiz
Dufourstrasse 30, Postfach 311, CH-3000 Bern 6
Telefon +41 31 350 04 04 - Telefax +41 31 368 17 00
www.gesundheitsfoerderung.ch